Revista del
CONSUMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 360 • Febrero 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

14 maneras creativas para celebrar el amor

Estufas las más ardientes

- Los mejores reguladores y no-breaks
- **Escuelas particulares:** lo que no pueden exigirle
- Aprenda a ahorrar **¡jugando!** Le decimos cómo

Platillo Sabio Profeco:
Empanadas de espinacas al horno

Tecnología Doméstica Profeco:
Abrillantador de vinilos

Profeco

Quién es Quién en las gasolineras

El semáforo Profeco le da a conocer el comportamiento de su gasolinera:

Con irregularidades graves

Con irregularidades

No se encontraron irregularidades

Sólo tiene que consultar www.profeco.gob.mx y dar clic en la ventana Quién es quién en las gasolineras, utilice el buscador y sabrá si su gasolinera le despacha litros de a litro. Además, al dar clic sobre el domicilio de la estación, obtendrá:

- **Número de denuncias recibidas**
- **Número de mangueras inmovilizadas**
- **Si expenden producto adulterado**

¡Denuncie a las gasolineras que no venden litros de a litro!

Llame al Teléfono del Consumidor:
01-800-468-8722 larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República

Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reporteros
Walter Jasso Anderson
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Daniel Wilson Oropeza

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Ángel Pasta Muñuzuri
Gladis López Blanco

Ay, el amor

A veces es muy difícil hacer caso omiso de la publicidad, lo que puede arrastrarnos a gastos excesivos en fechas por demás consumistas como este próximo 14 de febrero, día del amor y la amistad. Se vale regalar chocolates y flores a la pareja, por supuesto, o algo de mayor valor económico si lo permite el bolsillo, pero siempre conviene reflexionar sobre el verdadero sentido del amor y la amistad, que no requieren ni día ni hora específicos para ser festejados a plenitud.

Así, en este próximo San Valentín aprovechemos para regalar algo mucho más valioso que el regalo material más caro: entreguemos nuestro corazón y sobre todo seamos honestos, generosos y tolerantes con quien nos ama y a quien amamos, pero no sólo este día, sino todos los días del año.

Y por cierto, pensando también en que existen parejas que una vez se amaron y que ahora están al borde de la separación, preparamos un artículo donde se habla de las posibilidades que aún pueden existir para salvar su relación… o para aceptar que lo mejor para todos es separarse y así hacer la experiencia menos dolorosa para la pareja y los hijos (en caso de haberlos).

Sea como fuere, ¡que vivan el verdadero amor y la verdadera amistad, ahora y siempre!

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

Sumario

Febrero 2007, Núm. 360

4 Buzón del lector

6 Miscelánea del consumo

12 Alerta al consumidor

14 El monedero
Juguemos a ahorrar

20 El Laboratorio Profeco reporta
No-breaks y reguladores

32 El Laboratorio Profeco reporta
Estufas

46 Historias de consumo
Lencería

50 Entrega especial
14 formas de celebrar el amor

58 Qué hay detrás del
Divorcio

66 A su salud
Tiroides

70 Profeco en acción
Escuelas particulares

74 Pequeños consumidores
La Constitución

78 Yo, consumidor

80 Avances

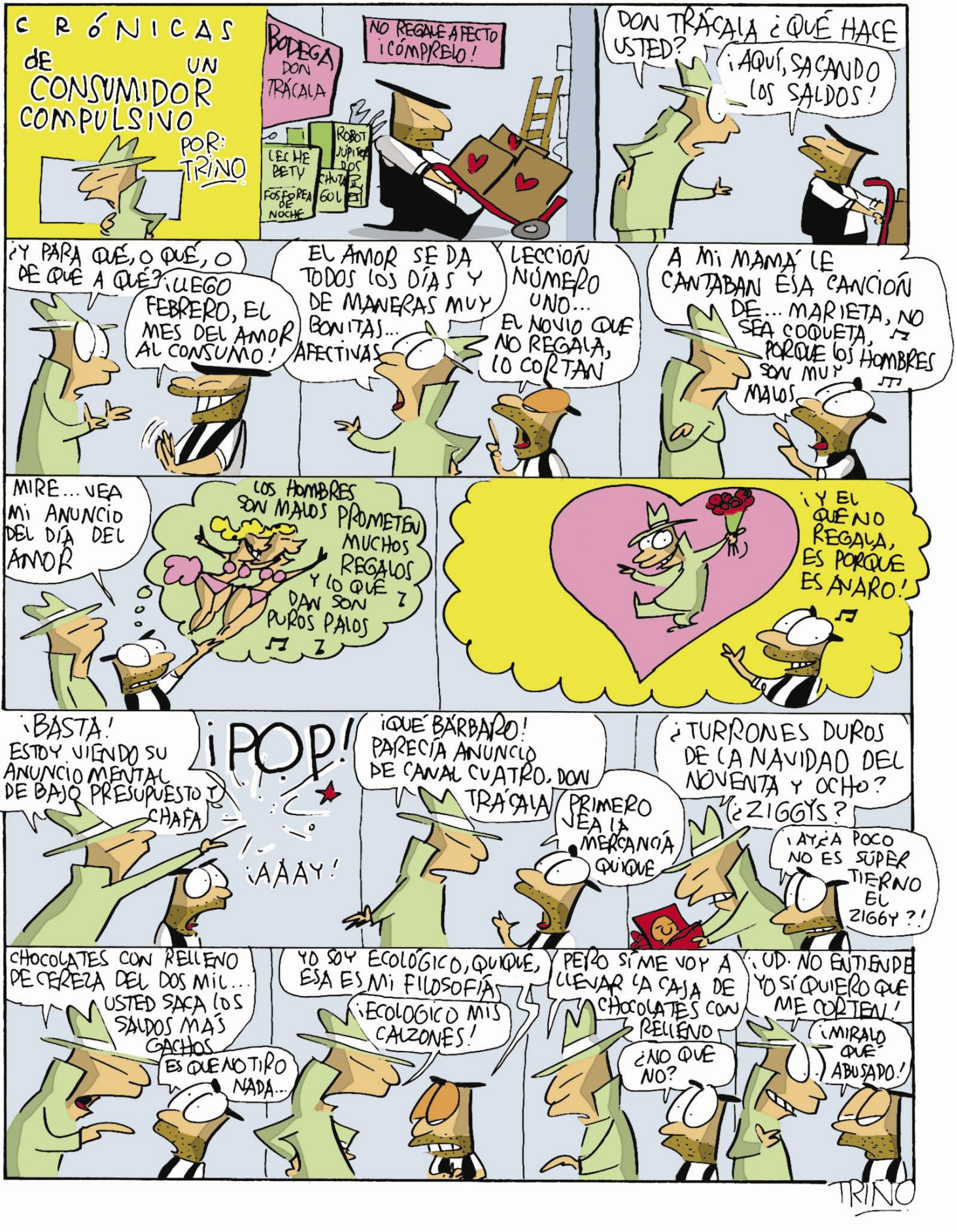
64 Encarte desprendible

Platillo Sabio Profeco

Empanadas de espinacas

Tecnología Doméstica Profeco

Abrillantador de vinilos


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRIÑO
BODEGA DON TRÁCALA
NO REGALE AFECTO ¡CÓMPRELO!
LECHE BETY
FOSFOREA DE NOCHE
ROBOT JUPITER DOS
CHUTA GOL
DON TRÁCALA ¿QUÉ HACE USTED?
¡AQUÍ, SACANDO LOS SALDOS!
¿Y PARA QUÉ, O QUÉ, O DE QUÉ A QUÉ?
¡LUEGO FEBRERO, EL MES DEL AMOR AL CONSUMO!
EL AMOR SE DA TODOS LOS DÍAS Y DE MANERAS MUY BONITAS... AFECTIVAS
LECCIÓN NÚMERO UNO... EL NOVIO QUE NO REGALA, LO CORTAN
A MI MAMÁ LE CANTABAN ESA CANCIÓN DE... MARIETA, NO SEA COQUETA, PORQUE LOS HOMBRES SON MUY MALOS
MIRE... VEA MI ANUNCIO DEL DÍA DEL AMOR
LOS HOMBRES SON MALOS PROMETEN MUCHOS REGALOS Y LO QUE DAN SON PUROS PALOS
¡Y EL QUE NO REGALA, ES PORQUE ES ARO!
¡BASTA! ESTOY VIENDO SU ANUNCIO MENTAL DE BAJO PRESUPUESTO Y CHAFA
¡POP!
¡AAAY!
¡QUÉ BÁRBARO! PARECÍA ANUNCIO DE CANAL CUATRO, DON TRÁCALA
PRIMERO VEA LA MERCANCÍA QUINQUE
¿TURRONES DUROS DE LA NAVIDAD DEL NOVENTA Y OCHO? ¿ZIGGYS?
¡AY, ¿A POCO NO ES SÚPER TIERNO EL ZIGGY?!
CHOCOLATES CON RELLENO DE CEREZA DEL DOS MIL... USTED SACA LOS SALDOS MÁS GACHOS
ES QUE NO TIRO NADA...
YO SOY ECOLÓGICO, QUINQUE, ESA ES MI FILOSOFÍA
¡ECOLÓGICO MIS CALZONES!
PERO SÍ ME VOY A LLEVAR LA CAJA DE CHOCOLATES CON RELLENO
¿NO QUE NO?
¡UD. NO ENTIENDE YO SÍ QUIERO QUE ME CORTEN!
¡MÍRALO QUE ABUSADO!
TRIÑO

Su opinión es importante

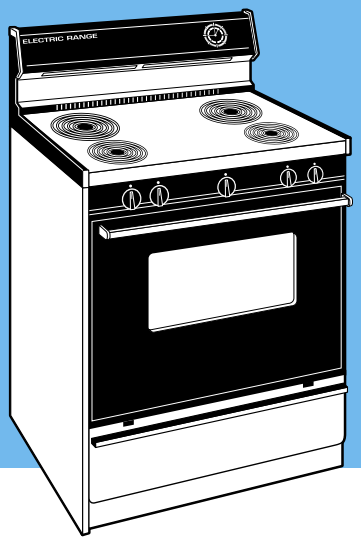
Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas*

Estufa medio "apagada"

Ojalá puedan orientarme. Tengo una estufa con encendido electrónico que utiliza gas natural, pero la flama –aunque es de características normales– tiene muy poca intensidad. He buscado alguna válvula que me permita aumentarla, pero no encuentro nada. ¿Qué puedo hacer?
José Luis Acuña Mendoza

Las estufas tienen integradas a cada quemador unas válvulas llamadas espreas, que permiten el paso del gas. El tipo de espreas de la estufa se determina según el tipo de gas que se vaya a emplear (natural o LP), pues la presión es diferente para cada uno (en el caso del gas natural es más baja).
Le sugerimos comunicarse al centro de servicio del fabricante, pues lo más probable es que la flama sea más baja porque la estufa que compró tiene espreas para gas LP y no para gas natural.



¿Internet realmente veloz?

¿Cuándo sacarán un reportaje sobre internet de banda ancha? El servicio que dan algunos proveedores es muy malo y ustedes deberían hacer algo para apoyar a los usuarios.
Roberto Carrera

Apreciamos sus sugerencias y las tendremos en cuenta para la programación de nuestros próximos artículos. Esté pendiente.

Agradecemos las felicitaciones de:

Antonio Hernández

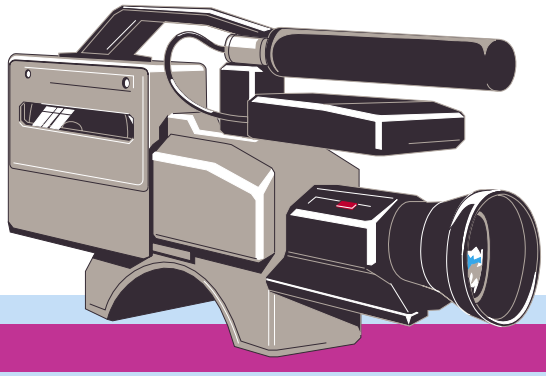
Georgina Proal

Juan Antonio Zamacona

Martha Flor Monroy

Samuel Cano

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).



Seguidora de las TDP y PSP

Soy ama de casa y asesora de un grupo financiero, y no tienen idea de cuánto nos ha servido a mí y a mi familia poner en práctica sus consejos, principalmente las Tecnologías Domésticas Profeco y los Platillos Sabios Profeco.

Nosotros somos mormones, y en nuestra iglesia seguimos un programa llamado Plan de Bienestar, donde aprendemos a economizar y ser autosuficientes con lo que tenemos, así como a sembrar nuestro propio huerto y almacenar alimentos por temporadas.

Sería genial que televisaran sus consejos en mejores horarios, ya que en muchos hogares las personas quieren pero no saben cómo administrar sus recursos.

Claudia Morales Ponce

Muchas gracias por su preferencia, nos satisface enormemente que la información que genera ***Profeco*** *sea tan útil para usted y su comunidad. Nuestros programas de televisión se transmiten en tiempos oficiales, por ello son las televisoras (y no nosotros) quienes deciden los horarios en los que aparecemos al aire. Para saber a qué hora puede vernos, consulte la cartelera de RTC en los periódicos o nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx.*

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás **asignado**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfono :
01800 • 5000 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Adriana Hernández

La fiebre de los mensajes

Los mensajes de texto de celular a celular están cambiando la manera de ligar, apostar y comprar boletos para el cine en Australia

Entre los jóvenes de ese país está de moda invitar a una chica un trago a través del celular. Lo primero es investigar el teléfono y la bebida preferida de la susodicha, el paso siguiente es pagar el trago en línea ingresando a la página www.bcode.com/bCodeDrinks, se indica el número de teléfono de la destinataria, y ésta recibirá vía mensaje un código que podrá canjear por la bebida indicada en cualquiera de los bares afiliados a este servicio. Como dato curioso, este sitio incluye un contador de las horas que faltan para que sea viernes por la noche, momento de iniciar la fiesta.

Ahora que si se trata de apostar las cervezas con los amigos, también es posible hacerlo desde este sitio: cada participante selecciona su equipo favorito y lo que se apuesta. Todo queda registrado, así el perdedor no tendrá escapatoria y terminará pagando la otra ronda.

Por último, está la opción de comprar boletos para el cine: tras adquirirlos en línea, llega al celular un código de barras que sirve para entrar a la función con sólo pasarlo por el lector digital ubicado en la sala del cine, ¡nada de hacer fila en la taquilla! Eso sí es un pase automático a la diversión…

Foto Roberto Paz

Foto archivo

¿El fumador nace o se hace?

Fumar es un hábito que se adquiere generalmente durante la adolescencia. Para muchos jóvenes resulta literalmente imposible resistir la presión de las campañas publicitarias, de los amigos y de la natural necesidad de demostrar al mundo que ya no se es un niño. A estos motivos puede añadirse hoy uno más, pues un reciente estudio australiano ha demostrado la influencia que tiene en los jóvenes el hecho de que sus madres hayan fumado o no durante el embarazo.

En efecto, investigadores de la Universidad de Queensland, en Australia, estudiaron los patrones de consumo de tabaco de 3 mil madres y sus hijos, encontrando que los hijos de las fumadoras eran tres veces más propensos a empezar a fumar a partir de los 14 años y dos veces más proclives a adquirir este hábito más adelante, en comparación con los hijos de no fumadoras. Un motivo más para dejar el cigarro.

Fuente www.bebesymas.com

Tecnomeseras

Quizá usted ya las vio. Desde hace unos meses las meseras de algunos restaurantes caminan de un lado a otro de los establecimientos armadas con una agenda electrónica en la mano, donde toman la comanda. El dispositivo envía por radiofrecuencia el pedido hasta una pantalla ubicada en la cocina, donde el personal inicia su preparación de manera inmediata. Se supone que esta herramienta ahorra en un 50% el tiempo de espera de los comensales, lo cual puede ser una buena noticia para esas tardes en que urge llenar el estómago vacío.

Fuente *El Universal*

Foto archivo

Justo a la medida

Sin dar muchos detalles, el Instituto de Consulta de Condones, con sede en Alemania, dio a conocer que uno de sus investigadores desarrolla un prototipo de condón en spray… ¿Que cómo funciona o cuándo estará en el mercado?, son preguntas cuyas respuestas por ahora sólo conocen los integrantes del equipo de científicos, encabezado por Jan Vinzenz Krause. Habrá que ser pacientes para conocer un poco más sobre este invento que promete crear condones perfectos para todas las tallas.

Fuente *Milenio Diario*

Foto archivo

Toneladas de ciberbasura

La cifra es un reto a la imaginación: 78 mil millones de mensajes basura diarios circularon por internet a finales de 2006, lo que representó nada menos que 90% de los correos que fueron y vinieron por el ciberespacio. Según datos de las firmas MessagerLabs y Laboratorios Websense, los dos servicios más ofrecidos mediante spam o correo basura consisten en información sobre destinos turísticos y sobre tiendas en línea.

Fuente http://emgloindustrial.blogspot.com

Estas son las mañanitas…

La Revista del Consumidor
cumple 30 años de servir a usted.

¡Gracias por tres décadas
de su amistosa preferencia!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Foto archivo

¿Qué comemos los mexicanos?

¿Cuántas veces a la semana come usted carne, cuántas pollo y cuántas pescado? Según la encuesta de ingreso-gasto del INEGI, el gasto promedio mensual en los hogares mexicanos en carnes en general es de 465 pesos, mientras que sólo se destinan 183 pesos al consumo de pescados. Los mexicanos gastamos en cereales 284 pesos al mes, por arriba de lo destinado a verduras, legumbres y leguminosas, que asciende a 210 pesos; y en leche y sus derivados invertimos 250 pesos.

Mientras es posible que las campañas publicitarias, responsables de asociar el consumo de cereales con una figura esbelta, hayan influido para que el gasto en estos productos sea mayor que el destinado para verduras o leche y sus derivados, lo verdaderamente triste de estas cifras es ver cómo (más por desconocimiento que por presupuesto) los mexicanos seguimos haciéndole el fuchi a los pescados, sin considerar la alta calidad de sus proteínas y nulo aporte de colesterol, además de que muchas especies son muy económicas.

Fuente INEGI

Ilustración Roberto Paz

Por una buena causa

El vestido negro que la actriz Audrey Hepburn lució en la película *Desayuno en Tiffany's* fue subastado en Londres por 467 mil 200 libras (más de 10 millones de pesos). Eso sí, el precio incluyó el pago de impuestos y los largos guantes que hacían juego con el modelito diseñado por el francés Givenchy. La casa Christie´s confirmó que se trata del vestido usado en una cinta que esta institución ha subastado más caro hasta ahora.

Dentro de tanta frivolidad, algo bueno: el dinero obtenido será destinado a la fundación City of Joy Aid de Lapierre, con sede en Calcuta, en lucha contra la pobreza en la India.

Fuente Agencia DPA

En pocas, muy pocas manos

Según un estudio de la Organización de las Naciones Unidas, sólo el 2% de la población mundial posee más del 50% de la riqueza global, incluidos activos financieros y propiedades. En contraste, la mitad más pobre de la población total adulta es dueña apenas del 1% de la riqueza global.

Fuente ONU

A ritmo de reggae

Tuff Gong Clothing es el nombre de una línea de ropa nada barata inspirada en la estrella del reggae Bob Marley, lanzada hace más de un año por el hijo menor del cantante, Rohan Marley. Tuff Gong era uno de los muchos motes que tuvo el legendario Marley, quien siempre se mostró orgulloso de sus raíces humildes.

Aunque la ropa ya se ofrece en 30 boutiques de Estados Unidos, aún no logra un espacio en los anaqueles de las grandes y sofisticadas tiendas a las que acuden quienes sí pueden pagar 220 dólares (2,420 pesos aproximadamente) por unos pantalones de mezclilla, 310 dólares (unos 3,410 pesos) por una chamarra o 50 dólares (unos 550 pesos) por una simple camiseta. Y aunque uno de los argumentos para los altos costos es que las prendas son elaboradas en fábricas que pagan sueldos justos y otorgan beneficios laborales a sus empleados, los creadores ya analizan la posibilidad de presentar otra línea menos cara, eso sí, "sin sacrificar los estándares de fabricación". ¿Qué pensaría Bob de este "humilde" negocio de su cachorrito?

Fuente *The Wall Street Journal Americas*

Foto archivo

En sus manos está el poder de elegir y consumir mejor

Ley Federal de Protección al Consumidor

Más y mejor protección para todos

Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder.

¡Profeco lo respalda!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

¿Un tequilita?

Mucho cuidado con lo que toma cuando dice "salud". La proliferación de bebidas que se ostentan como tequila, sin serlo, obligó a la Secretaría de Economía a emitir (el 30 de noviembre del año pasado) una norma oficial de emergencia para proteger a los consumidores que compran bebidas que, si bien son destilados de agave, no cumplen con los requisitos para ser considerados tequila.

Con esta NOM (con una vigencia de seis meses) se crea la denominación "destilado de agave", con tres categorías similares a las de los tequilas: blanco, maduro y añejo, que los fabricantes están obligados a cumplir además de, por supuesto, incluir la información correspondiente en las etiquetas de las botellas.

Además del engaño que implica vender un destilado de agave como tequila, existen otros productos que ni siquiera son de agave.

Para que no le den gato por liebre, busque en la botella la leyenda que confirme que el producto cumple con las nuevas disposiciones.

Fuente Secretaría de Economía

Ilustración Roberto Paz

823 ➡ 481

Gastamos menos en diversión

De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, las familias mexicanas han reducido 42% el gasto en entretenimiento del año 2000 al 2005, al pasar de 823 pesos a 481 pesos al mes destinados a este rubro. Por otra parte, según información del Banco de México, los costos en esparcimiento se encarecieron 28% durante el mismo periodo.

Un dato más: los desembolsos familiares para vacaciones cayeron 62%, mientras que los relativos a otros artículos y servicios como son el cine, los espectáculos, revistas, periódicos, televisión por cable, juguetes, artículos deportivos y discos, entre otros, disminuyeron 4.3% durante ese lustro.

Y usted, ¿cuándo fue la última vez que pisó una sala de cine?

Fuente www.invertia.com.mx

Papel autoborrable

De acuerdo con estudios de la empresa Xerox, dos de cada cinco hojas impresas en oficinas se leen una sola vez y luego se tiran, pues mucha gente aún prefiere ver la información impresa a revisarla en la pantalla de la computadora. Por tal motivo, esta firma desarrolló un invento muy al estilo del agente 007: el llamado "papel borrable". Este innovador proceso permite hacer impresiones que duran sólo unas horas, así el papel puede reutilizarse al siguiente día (de acuerdo con Xerox, hasta ahora la vida útil de estas impresiones varía entre 16 y 24 horas, por lo que el papel puede ser reutilizado muchas veces).

Ojalá esta tecnología no tarde demasiado en comercializarse, pues más allá de implicar un ahorro a las empresas, significará un respiro para los bosques de nuestro planeta, ante la reducción en el consumo de papel.

Fuente www.xerox.com/innovation

Foto archivo

Celulares blindados

Desde hace ya un buen tiempo es técnicamente posible hacer del celular un monedero electrónico, pero las dudas de los usuarios inician al saber que este dispositivo está tan a la mano de otras personas que cualquiera podría "ordeñar" el crédito. Para dar seguridad a los usuarios, la tendencia durante 2007 será que las empresas fabricantes de teléfonos móviles incluyan funciones para proteger la información, como la que ya presentó la firma Pantech en uno de sus modelos (Fingerprint), que reconoce a su dueño a través de las huellas digitales, de manera que si éstas no coinciden con las registradas en el teléfono, no podrán hacerse llamadas ni tener acceso a sus diferentes funciones. Herramientas de este tipo permitirán, sin duda, que el celular se convierta en un medio seguro de pago, tanto en negocios establecidos como a través de internet.

Fuente www.pantechmobile.com.mx

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Prevenga abusos por parte de las farmacias

En atención a numerosas denuncias de consumidores, **Profeco** realizó visitas de verificación a diversas farmacias y emplazó y apercibió a los establecimientos que cometieron infracciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Los principales incumplimientos que se detectaron son: no exhibir precios en montos totales, no respetar precios exhibidos o marcados como máximos al público, no entrega de notas de compra, negativa y condicionamientos de venta o servicio, cargos adicionales por pago con tarjetas de crédito, incumplimiento de promociones y ofertas anunciadas, e información engañosa sobre ahorros, descuentos y cargos.

Si detecta alguna de estas irregularidades, **¡denuncie!**

Fe de erratas

En la alerta publicada en el número 359, "Publicidad de toallas sanitarias. ¡Cuidado!" se dice: "Las toallas sanitarias Always ofrecen la máxima protección con los nuevos círculos *antiderrapantes*". Debe decir: "antiderrames".

Simulación de compraventa de terrenos en Morelos

Profeco ha detectado que la empresa Asociación Corporativa Inmobiliaria, S.A. de C.V. ofrece venta de terrenos desde mil metros cuadrados en el predio denominado La Piaña, municipio deVilla de Ayala, en el estado de Morelos; sin embargo, cuando los consumidores son convencidos de firmar un contrato, éste no es de compraventa sino de asociación en participación, lo que significa que no adquiere la propiedad del terreno o inmueble, sino que se hace socio de la empresa, con los riesgos correspondientes.

Evítese problemas y prevenga engaños leyendo y analizando muy bien los contratos antes de firmarlos, y en caso de duda llámenos al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722.

Cancelación de la transmisión de los canales Disney Channel y Jetix

Sky y Cablevisión anunciaron la suspensión de la transmisión de los canales de televisión restringida Disney Channel y Jetix. Al respecto, **Profeco** le informa que tiene derecho a continuar con el servicio en tales condiciones, o a que dichas empresas le proporcionen otros canales en compensación. En caso de no estar conforme, puede acudir con su proveedor, ya que usted tiene derecho a que éste le proporcione una solución conforme a sus intereses. De no resolverse la inconformidad, presente su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio.

Juguemos a ahorrar

Por Adriana Hernández Uresti

En la edición anterior y primera de 2007 le presentamos el artículo “5 reglas de oro para ahorrar”, con el objetivo de que este año el ahorro no sea un deseo más que se olvida al paso de las semanas, sino un logro, una meta hacia la cual se acerca o se aleja según las decisiones que tome cada día con respecto a cómo maneja su dinero. ¡Juegue con nosotros y aprenda a ahorrar!

GASTO
INFLACIÓN
DEUDAS
TAR
%
CRÉDITO
CONSUMO
CORTE

Para saber si usted maneja bien sus ingresos, lo hace mal o regular, lo invitamos a participar en el **Juego de la fortuna**, una versión del tradicional juego de "Serpientes y escaleras" pero con una temática muy de finanzas personales. Aunque manejar su dinero no es cosa de juego, deseamos animarlo a lanzar los dados para saber cuál será su fortuna, por lo menos sobre el tablero, pues los resultados de este pasatiempo en realidad pueden ser un revelador reflejo del comportamiento que usted tiene en la vida con respecto al dinero.

Instrucciones

Jugadores: 4

Reglas: Lance un dado, sume los puntos de la cara que quede hacia arriba y avance igual cantidad de casillas. Lo mismo harán los otros jugadores.

Para que el sentido pedagógico del juego surta efecto, le recomendamos que, llegue a donde llegue, lea la **interpretación** de cada casilla (la encontrará en la página 18).

Si un jugador llega a una casilla que tenga la leyenda **Retroceda**, retrocederá el número indicado de casillas. Si al regresar llega nuevamente a la **Meta**, deberá contarla como una casilla más. Si llega a una casilla con la leyenda **Avance**, hágalo el número de casillas indicado.

Si llega a una casilla con **escalera**, debe subir. Si llega a una casilla con **serpiente**, debe bajar.

Si llega a un **Pozo**, el jugador permanecerá en la casilla hasta que otro jugador caiga en la misma. Entonces el primero irá al lugar desde donde tiró el segundo jugador.

La **Meta** del juego es consumir inteligentemente, ahorrar y tener unas finanzas familiares sanas.

Deja el ahorro para un mejor momento

45

Cuando compra a crédito da un enganche elevado

46

47

Conoce con certeza cuánto tiene en sus cuentas bancarias

48

META

FINANZAS SANAS

38

Realiza las compras de temporada (regreso a clases, 14 de febrero o 10 de mayo) con anticipación

No pasa una sola semana sin que estrene alguna cosa, aunque no la necesite

37

36

Realiza aportaciones voluntarias a su Afore

Cuando come fuera de casa revisa la cuenta para comprobar que le cobren lo que en realidad consumió

35

31

Tan pronto recibe su quincena reparte el dinero conforme al presupuesto

Al contratar un servicio siempre revisa el contrato

32

33

Ignora cuántos retiros de efectivo en cajero automático tiene libres de cargo al mes (retroceda 1 casilla)

34

Sabe en qué gasta su sueldo (avance 2 casillas)

24

Siempre busca la forma de tener ingresos extra

23

Va de compras con una lista de los artículos que necesita

22

Sus deudas representan más del 60% de su ingreso (retroceda 2 casillas)

21

Invierte su dinero en instrumentos que le pagan más que la inflación

Compra productos sólo porque están en oferta

17

Revisa con frecuencia los comparativos de precios que publica Profeco en sus diferentes medios

18

19

Tiene siempre un "guardadito" para hacer frente a gastos inesperados

Cuando en el súper hay paquetes de un mismo producto, multiplica el costo del artículo por el número de unidades para saber si de verdad hay un ahorro por comprar el paquete

20

10

Compra sólo lo que necesita

9

Revisa los estados de cuenta de sus tarjetas y/o deudas cada mes

8

No se ajusta a su presupuesto (retroceda 1 casilla)

7

Paga la mensualidad de sus deudas después de la fecha de corte (retroceda 1 casilla)

3

Ahorra un monto fijo al mes

4

Se ajusta a su presupuesto

Le saca el dinero a su alcancía cada fin de semana (retroceda 1 casilla)

5

6

Compara precios antes de comprar

Interpretación de las casillas

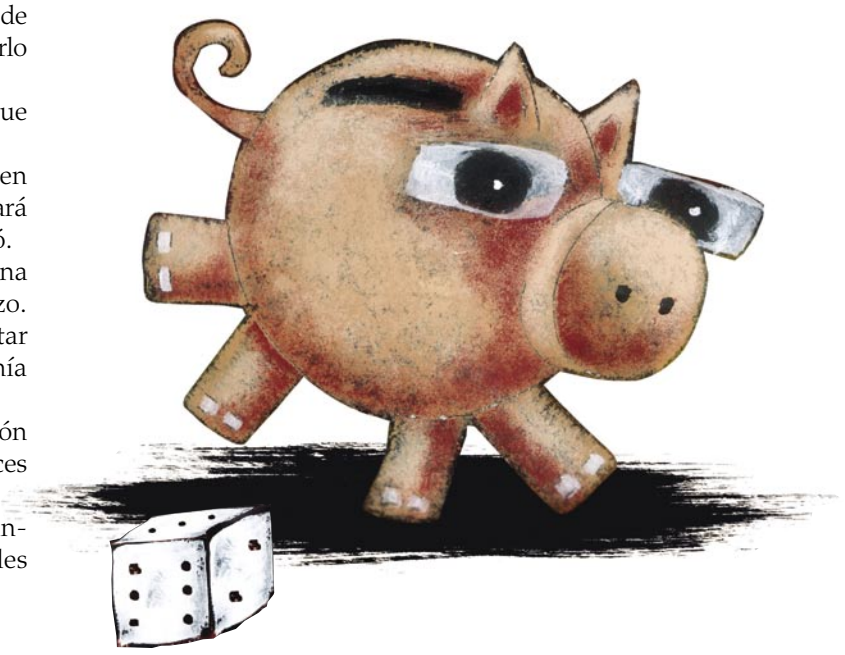
Aquí se da una breve explicación de los textos que acompañan cada casilla. Se enlistan de forma breve los motivos por los cuales ciertas decisiones o actitudes refuerzan el hábito del ahorro y otras son un claro atentado contra unas finanzas sanas.

1. Tener un presupuesto le ayuda a conocer y controlar los ingresos y los gastos.
2. Al comprar con el esquema de crédito tasa "0" obtiene una línea de financiamiento sin pagar intereses.
3. Considerar el ahorro como parte de los gastos fijos es la mejor vía para alcanzar las metas materiales.
4. Cuando se respeta el presupuesto se alcanzan los objetivos propuestos.
5. Ahorrar seis días seguidos para "exprimir el cochinito" al séptimo le permitirá alcanzar sólo metas de muy corto plazo. Piense dos, tres o más veces antes de "darle un pellizquito" al ahorro.
6. Comparar precio y calidad permite elegir el mejor artículo al mejor costo.
7. Pagar la mensualidad de las deudas después de la fecha de corte genera recargos.
8. Si no se respeta el presupuesto, puede gastar más de lo planeado e inclusive existe el riesgo de perder el control de los gastos.
9. Revisar los estados de cuenta de sus tarjetas y/o deudas le permite saber si los cargos y/o abonos corresponden con los movimientos que usted hizo en el mes. De lo contrario puede reclamar. Recuerde que algunas instituciones establecen un plazo para recibir quejas.
10. Su monedero gozará de buena salud si usted compra sólo lo que necesita y no todo lo que ve anunciado.
11. Endeudarse para "terminar la quincena" es un mal hábito que llega a convertirse en costumbre. Si usted pide prestado hasta para gastos básicos como la gasolina, de seguro hay varias fugas de dinero que urge identificar.
12. Los bancos cobran una penalización nada barata por cada cheque sin fondos que se entregue.
13. La información es un arma muy valiosa al momento de decidir. La *Revista del Consumidor* brinda consejos útiles para que usted haga un consumo más inteligente.
14. La tasa de interés es sólo uno de los costos que conlleva un crédito. Antes de contratar alguno, investigue bien los gastos anexos para que elija el que más le convenga. Exija que le digan a cuánto asciende el Costo Anual Total (CAT).
15. El crédito es una buena opción para comprar productos que de otra manera tardaríamos más en adquirir, pero es necesario manejar un tope de endeudamiento, el cual no debe ser mayor al 40% de los ingresos. En todo caso los expertos recomiendan que no se rebase el 30%.
16. Pensar a largo plazo permite ver con mayor nitidez las ventajas del ahorro.
17. Las ofertas son uno de los mayores éxitos de la mercadotecnia. Por más barato que parezca un producto, si lo compra sólo porque está de oferta y nunca lo ocupa, al final resultará muy caro.
18. Conocer qué tienda ofrece el mejor precio por un determinado producto le ayudará a realizar un consumo inteligente.
19. Contar con un "guardadito" es resultado del ahorro y evitará que se endeude ante una situación imprevista.
20. Muchas personas compran productos por paquete, pensando que en comparación con el precio unitario, así consiguen un ahorro. Esto no siempre es verdad, de hecho, en ocasiones en paquete es más caro que por unidad.
21. Después de ahorrar un monto considerable, el siguiente paso natural es invertirlo. Mientras mejor sea el instrumento en el que invierte su dinero, tendrá mayores ganancias.
22. Comprometer por adelantado más del 60% de los ingresos es un gran riesgo, así no sería raro enfrentar problemas de liquidez que lleven a endeudarse aún más.

23. Ir al supermercado con una lista de productos le ayudará a comprar sólo lo que necesita; asimismo evitará adquirir artículos por impulso.
24. Contar con ingresos extra de vez en cuando le permitirá incrementar su ahorro, o bien consentirse con algún regalo no contemplado.
25. Destinar en el presupuesto un monto mayor para pagar (por ejemplo los servicios) permite ir haciendo un pequeño "colchón" por si algún mes el cobro es mayor o el costo del servicio se incrementa durante el año.
26. Si enfrenta un gasto importante no contemplado, una manera inteligente de obtener el dinero o una parte de éste es recortar un poco los demás rubros.
27. En fin de temporada, los precios de los artículos, sobre todo de la ropa, tienen rebajas de un 40% en promedio.
28. Comprar lo más caro para presumir es la peor manera de gastar el dinero.
29. Gastar más de lo que se gana tiene como consecuencia vivir eternamente endeudado. El pozo en este juego es más que una metáfora de este tipo de comportamiento.
30. Si no sabe en qué gastó su quincena, urge que elabore un presupuesto (ingresos y egresos) y ponga un poco de orden a sus finanzas, de lo contrario el ahorro seguirá siendo sólo un buen deseo, pero nada más.
31. Asignar el dinero a los rubros correspondientes, tan pronto como llega a sus manos, elimina la posibilidad de malgastarlo.
32. Al contratar un servicio es indispensable conocer todas las condiciones del contrato para no ser sorprendido por proveedores abusivos. Si tiene duda sobre el comportamiento comercial de algún proveedor, antes de firmar llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722, larga distancia desde cualquier punto del país.
33. En los retiros en cajeros automáticos, la mayoría de los bancos maneja un límite libre de cargos; al excederlo se cobra al cliente una cuota con su respectivo IVA.
34. Saber en qué gasta su quincena es muestra de que tiene un control en el manejo del dinero.
35. Revisar la cuenta antes de pagar (por ejemplo en un restaurante) es una buena costumbre que evitará que le cobren más de lo que en realidad consumió.
36. Las aportaciones voluntarias a la Afore son una buena opción para invertir, sobre todo a largo plazo.
37. Las compras por impulso suelen representar una importante fuga de dinero para la economía personal.
38. Hacer las compras de temporada con anticipación permite elegir los productos de mejor calidad y a veces a un menor precio.
39. En el mercado existen muchas opciones de inversión; algunas piden montos mínimos alcanzables (10,000 pesos) para abrir una cuenta.
40. Ahorrar con un fin determinado ayuda a mantener la disciplina al "echarle dinero al cochinito".
41. El desconocimiento es el principal obstáculo para manejar de forma conveniente las finanzas personales o familiares. Aquí, como en todos los terrenos de la vida, la información es un arma muy valiosa para tomar decisiones.
42. Destinar al ahorro una parte del dinero extra y la otra al gasto corriente es una decisión adecuada. No caiga en la tentación de gastarlo todo.
43. "Dar el tarjetazo" a la menor provocación es condenarse a vivir endeudado. No se termina de pagar una deuda cuando hay que pagar otra. Así se genera un círculo vicioso donde se compromete buena parte de los ingresos futuros.
44. Invertir en las opciones bancarias tradicionales no es la mejor decisión. Existen otros instrumentos más atractivos en el mercado. Todo es cuestión de probar y perder el miedo.

45. El mejor momento para empezar a ahorrar es **hoy**. Si lo deja para después seguro se acabará este 2007 y no comenzará nunca. Otra vez el pozo es más que una metáfora de este comportamiento.
46. Dar un engache elevado al comprar a crédito tiene varios beneficios: el monto final de la deuda es menor, las mensualidades bajan considerablemente y se termina de pagar la deuda en menor tiempo.
47. Saber cuánto tiene en sus cuentas refleja un control en los gastos e ingresos.
48. No está de más decirlo: la **Meta** de este juego es ahorrar y tener unas finanzas familiares sanas.

Ilustraciones Roberto Paz



No-breaks y reguladores de voltaje

No-breaks

Los equipos fuentes de energía ininterrumpible o UPS's (Uninterruptible Power Supplies, por sus siglas en inglés), más comúnmente llamados no-breaks, funcionan con baterías recargables que, al ocurrir un apagón, proporcionan de inmediato la energía que permite operar la computadora (o lo que esté conectado) durante el tiempo suficiente para salvar archivos, cerrar programas y apagar el equipo de manera apropiada. Este lapso puede ser mayor dependiendo del no-break y del equipo conectado. La mayoría de los no-breaks también operan como reguladores de voltaje, lo que los convierte en la mejor opción para proteger un equipo de cómputo.

Los no-breaks analizados utilizan la tecnología *off-line*, que consiste en generar el voltaje de respaldo sólo cuando el aparato detecta un apagón; el tiempo que transcurre entre el apagón y el inicio del respaldo se llama tiempo de transferencia, y debe ser muy breve para que los equipos conectados no se apaguen. Los equipos off-line deben ser suficientes para respaldar computadoras de uso doméstico o de oficina, contestadoras telefónicas y escáners, entre otros.

Para su evaluación, los no-breaks fueron separados en tres categorías según los watts (W) que pueden manejar, es decir, dependiendo del uso para el que están diseñados: los de baja capacidad manejan de 200 W hasta 325 W; los de mediana capacidad van de 370 W a 600 W; y los de alta van de 650 W a 900 W.

Pocas situaciones tan molestas como perder información de la computadora cuando sobreviene un apagón, o que nuestro equipo se dañe cuando el suministro de energía eléctrica se reanuda de manera intempestiva. Por eso es una buena idea contar con un buen no-break o, por lo menos, con reguladores que protejan contra las variaciones importantes de voltaje. Decida usted qué le conviene más.

Reguladores

Los reguladores de voltaje permiten que los aparatos electrónicos puedan trabajar con mayor protección en zonas donde se registran variaciones constantes en el voltaje del suministro de energía eléctrica.

Algunos de los modelos analizados tienen también la función de supresión de picos, que consiste en proteger los equipos conectados sólo contra los breves pulsos de voltaje (de duración menor a un segundo) que suelen existir en la línea de alimentación eléctrica, telefónica y señal de televisión. Cabe hacer notar que los llamados multicontactos que se ofrecen con supresor de picos, no son reguladores.

El estudio

A continuación se describen las siete pruebas aplicadas a los no-breaks y las seis a que se sometieron los reguladores:

Se analizaron 23 modelos de 11 marcas de no-breaks con tecnología off-line para uso en equipo electrónico y de cómputo, con capacidades desde 200 hasta 900 watts; y 12 modelos de nueve marcas de reguladores de voltaje electrónicos con capacidad de hasta 1,200 watts.

Respaldo

Para los no-breaks se midió el **tiempo** de respaldo que ofrece el equipo a una computadora del tipo torre con un monitor CRT (de cinescopio) de 15" (que representa un consumo aproximado de 150 watts). De la misma manera se evaluó el **desempeño** de cada no-break para verificar que durante el respaldo proporcionara un voltaje adecuado y estable.

Desempeño (en reguladores)

Se midieron los voltajes de salida que proporcionan cuando en la red de suministro de energía eléctrica ocurren variaciones de voltaje. Un buen regulador debe mantener una tensión estable y similar a la normal.

Eficiencia energética

Se midió la relación de la cantidad de energía que consumen cada uno de los no-breaks y los reguladores, contra la cantidad de energía que son capaces de proporcionar. Entre más eficiente, un equipo consume menos energía para funcionar. En el caso de los reguladores, la eficiencia de todos los modelos resultó ser muy alta.

Calentamiento

Para determinar la seguridad con que operan los no-breaks y reguladores, se midió el calentamiento máximo alcanzado durante la función de respaldo (no-breaks) y la función de regulación (reguladores), siempre a potencia máxima. Aunque estos equipos presentan calentamiento en funcionamiento normal, la temperatura no debe

No-breaks de baja capacidad

Marca / Modelo / País de origen / Garantía (años)	Capacidad declarada / medida	Respaldo* Minutos	Respaldo* Desempeño	Eficiencia energética	Evaluación global
APC BE500R India / 3	300 W / 300 W	29	E	E	**E**
Sola Basic MicroSR 480 Inet México / 2	300 W / 300 W	23	E	MB	**MB**
Datashield° KS-525 PRO México / 2	315 W / 315 W	17	MB	E	**MB**
Koblenz 3007-IR México / 5	200 W / 200 W	11	MB	E	**MB**
Maruson** Power UPS 500 China / No indica	300 W / 240 W	7	E	E	**MB**
Centra Centra 500 México / 2	300 W / 280 W	15	MB	E	**MB**
Koblenz 5007-USB-R México / 5	325 W / 325 W	20	MB	MB	**MB**
Complet PC600 México / 2	300 W / 300 W	25	B	MB	**B**
Tripp-Lite Omnismart 500 E.U. / 2	300 W / 300 W	21	B	B	**B**
Apollo 1050C China / 1	300 W / 300 W	9	P	E	**P**
CDP B-UPR505 China / 2	300 W / 300 W	10	P	E	**P**

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre | **D**=Deficiente

NOTAS:
* Con una computadora tipo torre con monitor CRT de 15". El tiempo de respaldo puede variar con diferentes tipos de computadora.
** No presenta características técnicas, instructivo ni garantía.

rebasar los límites de seguridad. Todos los modelos analizados cumplieron satisfactoriamente con este punto.

Tiempo de transferencia y desviación en frecuencia

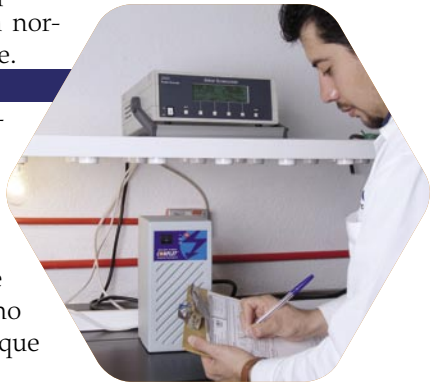
Para los no-breaks se midió el tiempo que tardó cada equipo en proporcionar el voltaje indicado para evitar que se apague la computadora, una vez que detectó la falla en la energía eléctrica (apagón). También se midió la frecuencia del voltaje de salida tanto en no-breaks como en reguladores, la cual debe ser estable para no dañar los equipos que se le conecten. Todos lo equipos mostraron competencia en ambas pruebas.

Información al consumidor

Los equipos debían incluir instructivo de uso. Se verificó además que la etiqueta informara sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. Las garantías debían estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Con excepción de dos modelos (un regulador y un no-break), todos los aparatos cumplieron con la normatividad aplicable.

Atributos

Las tablas proporcionan información acerca de las funciones y atributos más relevantes, tanto de los no-breaks como de los reguladores que fueron analizados.



Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de no-breaks de baja capacidad en las ciudades de México, León y Mérida
(Precios levantados del 22 de noviembre al 13 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				León				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
1,199	Office Depot	1,220	Reguesa	1,099	Sears	1,199	Office Depot	1,099	Sears		
990	Energía Digital y Mundo Digital	1,380	Decsa	990	Dell			990	JLR Computadoras	1,360	David Arceo
1,389	Electrónica Leglyn	1,729	Office Max	1,397	Wal Mart			1,397	Wal Mart	1,729	Office Max
550	Energía Digital										
576	Digital Lago	998	Comercial Mexicana	580	Hergo Computer	998	Comercial Mexicana	605	JLR Computadoras	998	Comercial Mexicana
1,808	Avance Electrónico	2,199	Office Max	2,048	Mega Comercial Mexicana	2,199	Office Max	2,199	Office Max		
840	Complet	995	Chedraui	860	Dell			945	Compumacc 2	993	Absolut Computadoras
2,317	Qplus			1,700	Dell	2,160	Unicomp	1,736	JLR Computadoras	1,968	Génesis
545	Pc Millenium	550	Energy Systems								
600	Energía Digital	650	Net Computer de México								

º No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se mencionan, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, se encuentran en nuestra página en internet: www.profeco.gob.mx, llamando desde la Ciudad de México al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

On-line, sólo para profesionales

Si necesita respaldar equipos extremadamente sensibles a variaciones de voltaje e interrupciones de energía eléctrica (como servidores de cómputo, equipos médicos o conmutadores telefónicos), quizá requiera un no-break con tecnología on-line, diseñado para mantener permanentemente un voltaje de respaldo (es decir, aun sin apagón). Sin embargo, dado que estos equipos no son para uso doméstico, no se consideraron en el presente estudio.

No-breaks de mediana capacidad

Marca / Modelo / País de origen / Garantía (años)	Capacidad declarada / medida	Respaldo* Minutos	Respaldo* Desempeño	Eficiencia energética	Evaluación global
APC BE650BB Filipinas / 2	390 W / 390 W	28	E	E	**E**
APC BR900 Filipinas / 3	540 W / 540 W	59	E	E	**E**
Koblenz 7507-USB/R México / 5	500 W / 500 W	60	E	E	**E**
Datashield KS-1000 PRO México / 2	600 W / 600 W	33	E	E	**E**
Sola Basic MicroSR800 INET México / 2	500 W / 500 W	45	E	E	**E**
Tripp-Lite Omnismart 700 E.U. / 2	425 W / 425 W	40	MB	E	**MB**
Complet PC 1500 LAN INT/FAX México / 2	750 W / 500 W	5	E	E	**MB**
Complet PC 750 INT/FAX México / 2	375 W / 375 W	24	B	MB	**B**
Vica Tronix 620 China / 3	372 W / 372 W	28	R	E	**R**

NOTAS:
* Con una computadora tipo torre con monitor CRT de 15". El tiempo de respaldo puede variar con diferentes tipos de computadora.

No-breaks de alta capacidad

Marca / Modelo / País de origen / Garantía (años)	Capacidad declarada / medida	Respaldo* Minutos	Respaldo* Desempeño	Eficiencia energética	Evaluación global
Datashieldº KS-1500 PRO México / 2	900 W / 900 W	72	E	E	**E**
Sola Basic MicroSR 1000 México / 2	650 W / 650 W	42	E	E	**E**
Tripp-Lite Omnismart 1050 E.U. / 2	705 W / 705 W	53	MB	E	**MB**

NOTAS:
* Con una computadora tipo torre con monitor CRT de 15". El tiempo de respaldo puede variar con diferentes tipos de computadora.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular

Quién es Quién en los precios

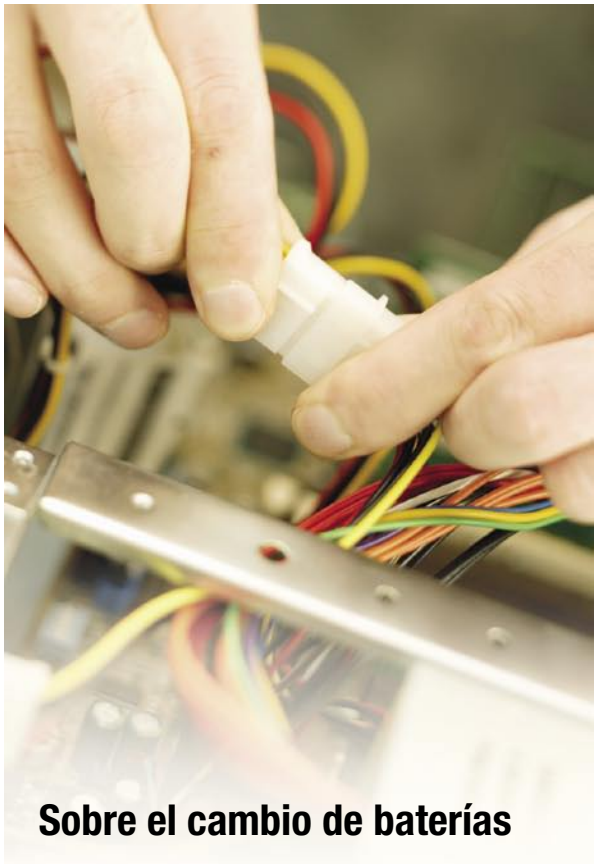
Precios mínimos y máximos de no-breaks de mediana y alta capacidad en las ciudades de México, León y Mérida
(Precios levantados del 22 de noviembre al 13 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				León				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
1,585	Reguesa										
2,499	Office Depot	2,553	Reguesa	2,499	Office Depot						
1,799	Digital Lago	2,469	Office Max	1,830	Hergo Computer	2,469	Office Max	2,469	Office Max		
2,322	Promotora Sato - Matsumoto			1,900	Dell	2,370	Unicomp				
1,195	Pc Millenium	1,639	Compudabo	1,210	Dell			1,210	JLR Computadoras	1,631	Absolut Computadoras
3,117	Qplus			2,950	Unicomp			2,336	JLR Computadoras	2,648	Génesis
3,130	Complet			2,890	Dell			2,940	JLR Computadoras	3,576	Absolut Computadoras
950	Complet	1,599	Fábricas de Francia y Liverpool	980	Dell	1,599	Fábricas de Francia y Liverpool	1,060	Compumacc 2	1,599	Liverpool
969	Kat Aldama	1,239	Hiperlumen								

Nota: La dirección de los establecimientos que se mencionan, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, se encuentran en nuestra página en internet: www.profeco.gob.mx, llamando desde la Ciudad de México al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Ciudad de México				León				Mérida			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
2,200	Energía Digital y Mundo Digital	2,698	Fututronic	2,068	Dell			2,160	JLR Computadoras	2,429	Absolut Computadoras
5,008	Qplus			4,700	Unicomp			4,255	Génesis	4,392	Absolut Computadoras

º No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se mencionan, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, se encuentran en nuestra página en internet: www.profeco.gob.mx, llamando desde la Ciudad de México al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.



Sobre el cambio de baterías

Las baterías de un no-break con el tiempo pierden su capacidad de recarga, por lo que el tiempo de respaldo disminuye paulatinamente. Cuando el respaldo es insuficiente, usted puede llevar el no-break a un centro de servicio autorizado, donde le podrán reemplazar las baterías por nuevas, con costo para usted. Le proporcionamos los datos de algunos de los centros autorizados.

Apc: www.apc.com; tel. 01-55-9138-0200
Complet: www.complet.com.mx; tel. 01-55-1251-4444
Datashield: www.datashield.com.mx; tel. 01-55-5390-6305
Koblenz: www.koblenz.com.mx; tel. 01-800-849-4711
Sola Basic: www.isbmex.com; tel. 01-55-5804-2020
Tripp Lite: www.tripplite.com/worldwide; tel. 01-55-5284-0080
Vica: www.vica.com.mx; tel. 01-55-5523-6351
Centra: tel. 01-55-3640-5415
Apollo: tel. 01-55-5610-9094
CDP: No ofrece recambio de baterías; tel. 01-55-5359-5058
Maruson: No presenta garantía ni centros de servicio.

Reguladores de tensión electrónicos

Marca / Modelo / País de origen / Garantía (años)	Capacidad / # contactos / protección línea telefónica	Desempeño
APC	300 W	
LE300	4	**E**
Brasil / 2	sí	
APC	600 W	
LE600	4	**E**
Filipinas / 2	sí	
Sola Basic	500 W	
TransiVolt 500	4	**E**
México / 2	no	
Centra	600 W	
Centra R1200 NET	8	**MB**
México / 5	no	
Complet	900 W	
RPC1800	8	**MB**
México / 5	no	
Complet	600 W	
RPC1200	8	**MB**
México / 5	no	
Sola Basic	1200 W	
Microvolt inet	4	**MB**
México / 3	sí	
Vica	600 W	
Inova Silver	4	**MB**
China / 5	sí	
Datashield	600 W	
RAD-1200	5	**B**
México / 2	sí	
Koblenz	1200 W	
ER-1556-I	6	**B**
México / 5	sí	
Koblenz	1200 W	
ER-1223	4	**B**
México / 5	no	
Control Power*	no indica	
CP 1500	9	**D**

NOTA:
* No presenta características técnicas, instructivo ni garantía.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **D**=Deficiente

Ficha técnica

Realización del estudio: 18 de septiembre a 5 de diciembre de 2006
Periodo del muestreo: 3 de octubre a 17 de noviembre de 2006
Marcas analizadas (no-breaks / reguladores): 11 / 9
Modelos analizados (no-breaks / reguladores): 23 / 12
Total de pruebas (no-breaks / reguladores): 161 / 72
Total de ensayos (no-breaks / reguladores): 1,081 / 480

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de reguladores en las ciudades de México, Morelia y Hermosillo
(Precios levantados del 22 de noviembre al 13 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				Morelia				Hermosillo			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
				365	Ciscad						
704	Reguesa			405	Ciscad						
632	Industrias Sola Basic										
245	Sanborns	288	Comercial Mexicana	278	Mega Comercial Mexicana						
315	Chedraui			315	Chedraui			350	Office Market		
300	Electrónica Shock			200	Computodo			260	Office Market	287	Compuventas
278	Pc Millenium	390	El César de la Electrónica	370	Pc Mart Tecnología en Computación			280	Office Market	330	Compuventas
279	Compudabo	299	Office Max y Sears	289	Hiperlumen	299	Sears				
270	Promotora Sato - Matsumoto							289	Hitech de México	322	Compuventas
294	Bodega Aurrerá	549	Office Max	294	Bodega Aurrerá	498	Mega Comercial Mexicana	294	Bodega Aurrerá	469	Ace Home Center
360	Electrónica Leglyn	450	El Palacio de Hierro	306	Bodega Aurrerá						
139	Pc Millenium	150	Energy Systems								

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, la encontrará en nuestra página en Internet: www.profeco.gob.mx o llamando al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad.

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

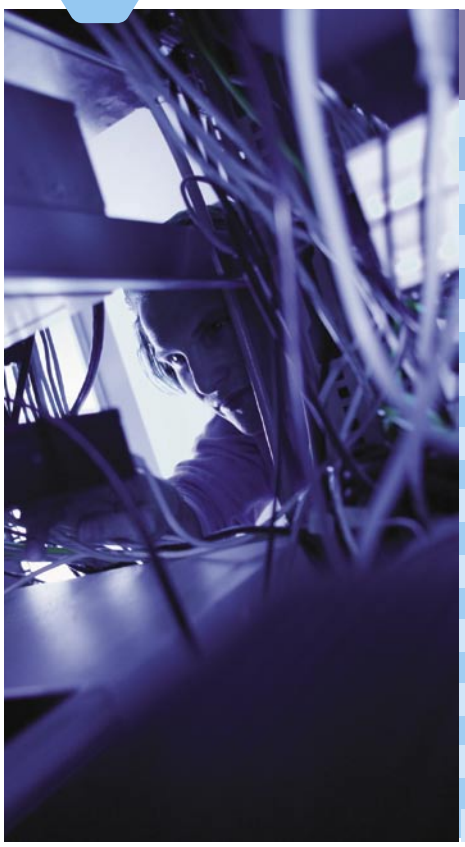
NMX-J-521/1-ANCE-2005. Aparatos electrodomésticos y similares. Seguridad. Parte 1: Requisitos generales.

NMX-J-512-1998-ANCE. Productos eléctricos. Reguladores automáticos de tensión. Especificaciones y métodos de prueba.

NMX-I-163-NYCE-2003. Productos electrónicos. Sistemas electrónicos de energía ininterrumpida.

Procedimientos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Atributos de no-breaks



Marca / Modelo	a1	a2	a3	a4	a5	a6	Conexión y software para monitoreo
APC / BE500R	✓	✓		4 ❑	4	✓	Windows y Mac
APC / BE650BB	✓	✓	✓	4 ❑	4	✓	Windows y Mac
APC / BR900	✓	✓		4 ❑	3	✓	Windows y Mac
Apollo / 1050C		✓		3	3	✓	No
CDP / B-UPR505	✓	✓		4	1		No
Centra / Centra 500		✓		4			No
Complet / PC 600		✓		4			No
Complet / PC 750 INT FAX		✓		4			No
Complet / PC 1500 LAN INT/FAX		✓		6			No
Datashield / KS-525 PRO	✓	✓		4	2		Windows y Linux
Datashield / KS-1000 PRO	✓	✓		4	2		Windows y Linux
Datashield / KS-1500 PRO	✓	✓		4	2		Windows y Linux
Koblenz / 7507-USB/R	✓	✓	✓	4	3	✓	Windows
Koblenz / 5007-USB-R	✓	✓	✓	4	3	✓	Windows
Koblenz / 3007 - IR	✓	✓		2	2	✓	No
Maruson / Power UPS 500	✓	✓		4	2	✓	No
Sola Basic / MicroSR480 Inet		✓		4		✓	Windows
Sola Basic / MicroSR800 Inet		✓		4		✓	Windows
Sola Basic / MicroSR 1000				4		✓	Windows
Tripp- Lite / Omnismart 500		✓		3	3	✓	Windows y Linux ▼
Tripp-Lite / Omnismart 700	✓	✓		3	3	✓	Windows y Linux ▼
Tripp-Lite / Omnismart 1050				6		✓	Windows y Linux ▼
Vica / Tronix 620		✓		6		✓	Windows y Linux

Conexiones
a1 Protección para conexión de red (RJ45)
a2 Protección de línea telefónica (RJ11)
a3 Protección para señal de TV por cable coaxial
a4 Contactos con resplado de bateria con regulación de voltaje cuando no está respaldando
a5 Contactos sin respaldo de batería ni regulación de voltaje
a6 Protección de supresión de picos en todos los contactos
Notas:
▼ El software se debe bajar del sitio oficial de Tripp Lite en internet
❑ Carece de regulación

Recomendaciones de uso y compra de no-breaks

- Al usar un no-break es necesario verificar que la suma de los consumos individuales de los equipos que le conectará no sobrepase la carga máxima recomendada por el fabricante. Por ejemplo, una computadora de escritorio con monitor de 15", lector/grabador de DVD y bocinas internas, consume entre 120 y 150 watts; una impresora de inyección de tinta consume alrededor de 30 W y un escáner unos 15 W, por lo que para este caso un no-break con capacidad de 300 W es más que suficiente. Si requiere respaldar más equipos electrónicos, seleccione un modelo de mayor capacidad, para ello, una regla sencilla es adquirir uno del cual sólo se demande hasta un 70% de la capacidad máxima declarada por el fabricante.
- El tiempo de respaldo adecuado depende del tipo y número de aplicaciones que se suelen emplear en la computadora. Si lleva a cabo actividades muy sencillas como búsquedas por internet o procesamiento de textos, un equipo que proporcione 10 minutos de respaldo puede ser suficiente. Si acostumbra aplicaciones complejas como diseño CAD, probablemente requiera respaldos de 30 minutos o más. Recuerde que cada minuto cuesta. Las tablas de resultados ofrecen como referencia el tiempo de respaldo que ofrecen los equipos conectados a sólo una computadora con monitor de 15"; si conecta más aparatos electrónicos, el tiempo de respaldo se reducirá.
- Considere el número de aparatos que requerirán respaldo de energía para seleccionar un modelo con suficientes contactos. Las tablas incuyen este atributo.
- Algunos no-breaks presentan contactos adicionales que no proporcionan respaldo de energía. Estas tomas son útiles para proteger los equipos que no necesariamente requieren respaldo de energía, como impresoras de inyección de tinta, escáners, bocinas, etc. Otros modelos presentan conexiones de protección contra sobrecarga en la línea telefónica o el cable de TV coaxial.
- Varios equipos ofrecen protección contra picos de voltaje. Vea la tabla de atributos.
- Algunos modelos ofrecen monitoreo para verificar en todo momento el estado de la alimentación eléctrica, el nivel de carga de las baterías y cerrar de manera automática los programas abiertos en su computadora una vez que se inicia el respaldo del equipo ante una falla del suministro eléctrico. Consulte la tabla de atributos para saber qué modelos ofrecen esta característica y con qué sistemas operativos son compatibles.
- En caso de que no haya sido usado el respaldo, es conveniente que al menos una vez al mes descargue su no-break. Para ello, desconéctelo de la toma eléctrica; ya descargado, reconéctelo. Para mayor información, en el instructivo de uso se indica el procedimiento a seguir.
- Ante cualquier falla, atienda las recomendaciones del manual del usuario. Un problema común es la falla del fusible del no-break, que debe ser restablecido o reemplazado por uno nuevo de la misma capacidad.
- Instale el no-break o regulador siempre bajo techo y alejado del calor o la humedad excesivos y mantenga suficiente espacio alrededor para que permanezca adecuadamente ventilado; recuerde que es normal que sus partes se calienten.
- Los no-breaks y reguladores son para uso en aparatos electrónicos (televisores, equipos de audio y computadoras). No conecte equipos con motor eléctrico (refrigeradores, lavadoras y secadoras), o electrónicos de alta demanda de corriente, como las impresoras láser. Las exigencias de este tipo de equipos dañarían el no-break o el regulador.
- No conecte reguladores u otros no-breaks a la salida o entrada de estos equipos; tampoco conecte el cable de alimentación de su no-break a sus propios contactos.
- Para un óptimo funcionamiento de éstos y los demás aparatos eléctricos de su casa, verifique con un electricista que el inmueble cuente con conexiones a tierra.

La evaluación de los reguladores de voltaje

- Los modelos con desempeño calificado como **Excelente**, mostraron una excepcional aptitud para mantener estable el voltaje y proteger cualquier aparato electrónico de uso doméstico.
- Los calificados como **Muy bueno** regulan óptimamente los aumentos de voltaje pero no las disminuciones. Son muy buena opción para proteger contra la mayoría de las variaciones en la red eléctrica, pero si sufre constantemente de bajos voltajes en la línea, es mejor adquirir uno con calificación de excelente.
- Los modelos calificados con **Bueno** sólo regulan el mínimo necesario para que sus aparatos electrónicos operen con voltajes moderadamente más bajos o altos que lo normal; no son recomendables para situaciones en que las variaciones de voltaje tienden a ser muy grandes.
- El modelo **CP1500 de Control Power** fue calificado como **Deficiente** dada su nula capacidad de regulación.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

No-breaks y reguladores, en resumen

Las mejores compras

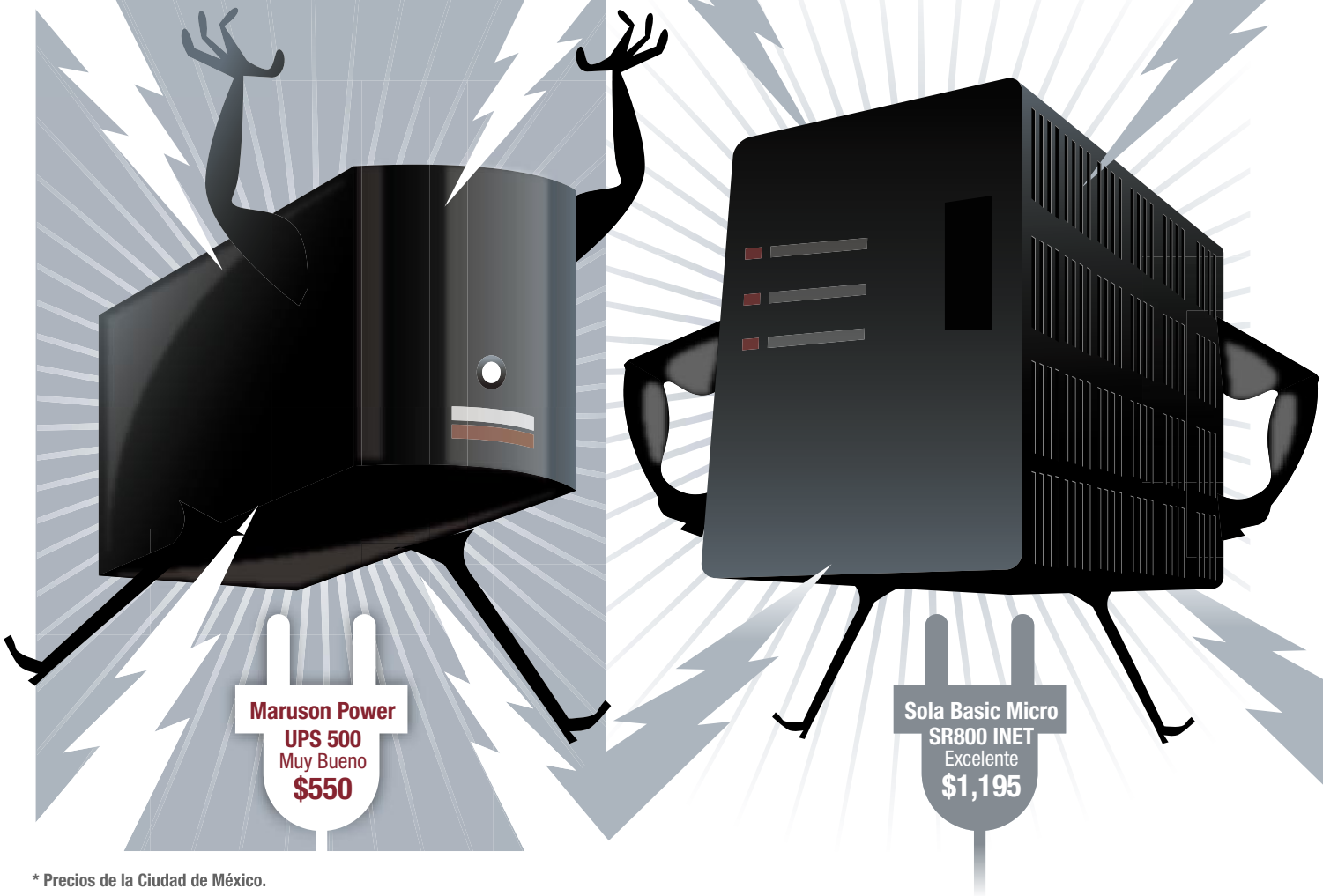
Independientemente de que usted esté dispuesto a pagar más por ciertos atributos, y atendiendo a las enormes diferencias de precios, éstas son nuestras recomendaciones.

En no-breaks de baja capacidad:

El equipo **Maruson** cuesta **$550*,** muchísimo menos que el Koblenz 3007-IR, que está en $1,389. Ambos obtuvieron MB, aunque el Maruson no ofrece garantía ni tiene instructivo. Por otra parte, tenga cuidado con el **Apollo**: cuesta casi lo mismo que el Maruson, pero fue evaluado como **Pobre**.

En no-breaks de mediana capacidad:

El **Sola Basic MicroSR800 INET** cuesta **$1,195** y es el más barato de los Excelentes. Fíjese cómo los Tripp-Lite y Complet, con MB de calificación, cuestan más del doble: $3,117 y 3,130 respectivamente.



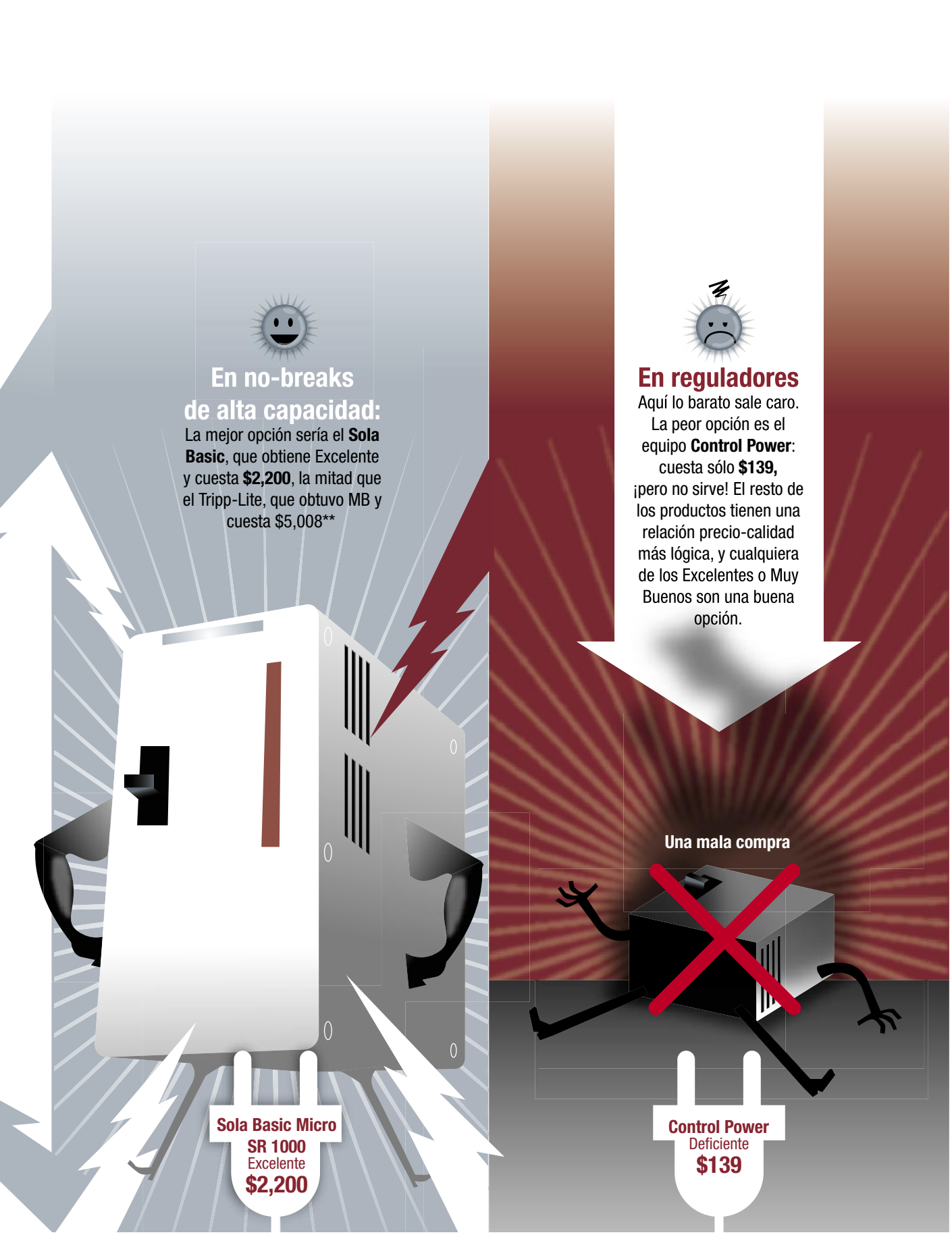
* Precios de la Ciudad de México.

En no-breaks de alta capacidad:

La mejor opción sería el **Sola Basic**, que obtiene Excelente y cuesta **$2,200**, la mitad que el Tripp-Lite, que obtuvo MB y cuesta $5,008**

En reguladores

Aquí lo barato sale caro. La peor opción es el equipo **Control Power**: cuesta sólo **$139,** ¡pero no sirve! El resto de los productos tienen una relación precio-calidad más lógica, y cualquiera de los Excelentes o Muy Buenos son una buena opción.



Infografía Oldemar

**Al momento de hacer el levantamiento de precios, no encontramos el Datashield. Pregunte al proveedor cuánto cuesta para ver si puede ser una opción incluso mejor.

Antes de comprar una estufa tenga mucho cuidado. El resultado de nuestros análisis muestra que en el mercado hay productos desde muy buenos (ninguno llega a la excelencia) hasta regulares, con diferencias de precios enormes y muchas veces injustificadas. Aquí lo orientamos para la mejor compra.

Estufas

Hasta ahora la limpieza de la estufa ha representado un pequeño dolor de cabeza en la cocina. Sin embargo, la cubierta sellada que ofrecen la mayoría de los modelos recientes, y funciones como autolimpieza del horno que incluyen algunos modelos, son un notable apoyo en la tarea de mantener limpio este electrodoméstico.

Otro buen atributo es el encendido electrónico que, al eliminar el piloto, representa un ahorro considerable de gas. Otras características de los recientes modelos de estufas que pueden ser igualmente importantes a la hora de decidirse por una, son la eficiencia con la que usan el gas, así como la precisión y estabilidad de la temperatura del horno.

Lamentablemente, los fabricantes describen algunas características de las estufas de modo confuso o poco útil. Un ejemplo son las denominaciones para los quemadores (auxiliar, pequeño, semirrápido, rápido, estándar, normal, ultrarrápido, jumbo, súper quemador). Por esta razón, al describir los quemadores nos referimos a sus diámetros, aunque debe señalarse que el calor que generan no siempre está en función de su tamaño.

Para el presente análisis se seleccionaron estufas de gas (natural o LP) medianas (de cuatro quemadores) y grandes (de seis quemadores o cuatro con uno grande al centro). Aunque existen modelos diseñados para empotrarse como parte de una cocina integral, sólo se analizaron las convencionales, también llamadas de piso.

El estudio

Se analizaron 22 modelos correspondientes a 11 marcas de estufas de gas de piso para uso doméstico (9 de cuatro quemadores y 13 de cinco o seis). Todas incluyen horno y encendido electrónico. Cada modelo se sometió a las 11 pruebas enlistadas a continuación:

Acabados

Se revisó visualmente la calidad de los acabados de las estufas, verificando que no presentaran partes filosas o punzocortantes, mala aplicación de recubrimiento y diferencia de tonos o rebabas. Se revisó también que las parrillas, quemadores y compartimientos interiores no presentaran sobrantes o faltantes de material o que estuvieran mal ensamblados. No se detectaron problemas.

Seguridad en horno y quemadores superiores

Se evaluó con base en las siguientes tres pruebas:

Fugas. Se verificó que las estufas no presentaran fugas de gas y que las perillas, puertas, quemadores, parrillas del horno y accesorios funcionaran de manera satisfactoria.

Temperatura exterior. Se constató que la temperatura en las superficies exteriores, perillas, interruptores, manijas y jaladeras no fuera excesiva.

Tiempo de encendido. Se revisó que el encendido de los quemadores ocurriera en menos de cuatro segundos. Un tiempo mayor puede provocar acumulación de gas y posibles explosiones. Todos los modelos cumplieron.

Capacidad térmica de los quemadores superiores (poder calorífico)

Se verificó que los quemadores cumplieran con la capacidad térmica declarada por el fabricante –cantidad de calor que puede suministrar un quemador, expresada en kilojoules/hora (kJ/h).

Eficiencia térmica de los quemadores de la estufa

La eficiencia térmica es la relación entre la capacidad térmica (poder calorífico) del quemador y el consumo de gas. A mayor eficiencia, mayor ahorro de tiempo y gas. La eficiencia se determinó midiendo el consumo de gas necesario para incrementar la temperatura de dos litros de agua de 15°C a 85°C. Los modelos más eficientes recibieron mejor calificación.

Graduación y precisión del selector de temperatura del horno

Se determinó la diferencia entre dos temperaturas indicadas en el selector y las correspondientes medidas dentro del horno (una vez estabilizadas).

Estabilidad térmica del horno

Se determinó la capacidad de cada modelo para mantener la temperatura seleccionada.

Tiempo de calentamiento del horno

Se midió el tiempo que tarda el horno en incrementar su temperatura en 200°C a partir de la temperatura ambiente. A menor tiempo, mejor evaluación.

Información al consumidor

Las estufas debían presentar nombre del fabricante o importador, marca, modelo, país de origen e información de seguridad; así como información sobre la tensión de alimentación, corriente nominal y potencia de consumo (en algunos casos). Todos los modelos cumplieron.

Instructivo y garantía

Se revisó que incluyeran instructivo de instalación y operación en español, con información suficiente para la correcta operación del equipo. La garantía debía indicar vigencia, alcance, lugar donde hacerse efectiva, restricciones e información de los centros de servicio.

Atributos y accesorios

En las tablas correspondientes puede consultar los principales atributos y accesorios que ofrecen los modelos analizados.

¿Cómo evaluamos?

◗ Para la evaluación de las estufas se consideró la eficiencia de los quemadores, así como la precisión y estabilidad para controlar la temperatura del horno. Otro elemento a considerar por usted es el precio, que como se ve en las tablas, puede tener variaciones de un modelo a otro. En el precio influyen, además de los accesorios, la presentación y los materiales de fabricación de la estufa. En general, las más costosas están fabricadas con acero inoxidable, en tanto que las económicas usan lámina porcelanizada (un material de menor calidad).

◗ Los quemadores fueron clasificados de acuerdo con su diámetro como "mini" (menores a 65 mm), "pequeño" (hasta 78 mm), "estándar" (hasta 99 mm), "grande" (hasta 114 mm) y "extra grande" (de mayor diámetro). También se usó la denominación "oval" para el quemador que está debajo del comal. Recuerde que el calor que generan estos quemadores no siempre está en función de su tamaño, por lo que es recomendable revisar el manual de usuario.

◗ Se detectaron diferentes modos de expresar las graduaciones de temperatura en el selector del horno, y la evaluación de algunos modelos se vio seriamente afectada cuando los hornos no indicaban valores de temperatura en su selector. Esta característica fue considerada una falla dado que impide o dificulta que el usuario establezca la temperatura deseada (tiene que recurrirse al manual para conocer la equivalencia de "niveles" a valores de temperatura, pero en ocasiones esta información ni siquiera está incluida en el manual).

◗ La capacidad de los hornos para mantener la temperatura seleccionada (estabilidad térmica) fue otro elemento importante a considerar. Variaciones demasiado grandes implican que el platillo horneado se somete a temperaturas que pueden ser inadecuadas. La estabilidad se consideró como **Muy alta** para fluctuaciones no mayores a +/- 5ºC, **Alta** si fluctúa entre 6 y 10ºC, Media de 10ºC a 15ºC, y **Baja** entre 16ºC y 20ºC.

Estufas de 4 quemadores

Marca / Modelo / Ancho / País de origen	Garantía (años)	Quemadores superiores (parrilla)				Horno						Evaluación global de calidad
		No. / Tamaño / Diámetro (mm)	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia de los quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Alto x ancho x prof. (cm)	Tiempo de calentamiento (minutos)	Graduación del selector de temperatura (perilla)	Precisión del control de temperatura	Estabilidad térmica	
			Declarada	Medida		Declarada	Medida						
Blue Point / BPE2458CN / 20" / Colombia	1	3 / Pequeño / 66 1 /Estándar / 86	5400 7000	5400 7000	E	10800	8116	43 x 35 x 41	9	4 puntos en ºC	MB	Muy alta	**MB**
Bosch / P1 Piso / 22" / México	2	1 / Mini / 55 2 / Pequeño / 75 1 / Grande /100	2500 4100 7300	2500 4100 7300	E	11200	8258	34.5 x 44 x 47	12	6 puntos en ºC	E	Muy alta	**MB**
IEM / EI203NI / 20" / México	1	3 / Pequeño / 73 1 / Grande / 105	8440 11078	8440 8685	MB	10023	9539	38.5 x 39 x 43	7	3 puntos en ºC	B	Muy alta	**MB**
Koblenz / ESLKC221 / 22" / Chile	1	2 / Pequeño / 75 2 / Estándar / 95	4900 7300	4900 7300	MB	9000	8116	36 x 35 x 44.5	10	4 puntos en ºC	E	Muy alta	**MB**
Mabe / EM242B / 24" / México	1	3 / Pequeño / 73 1 / Grande / 105	8440 11078	8440 11078	B	11605	10465	38 x 49 x 43	10	5 Niveles[1]	E	Muy alta	**MB**
Whirlpool / WCE2767KN1 / 20" / México	1	4 / Estándar / 79	7000	7000	B	10000	9184	40 x 37 x 45	8	6 puntos en ºC	E	Alta	**MB**
Continental / CP220 / 20" / México	1	3 / Pequeño / 76 1 / Estándar / 86	3900 5300	3900 5300	E	7500	6763	35 x 40 x 47	25	5 puntos en ºC	R	Muy alta	**B**
Supermatic / SF13420PB / 20" / México	1	4 / Pequeño / 73	6500	6500	MB	10000	9255	37.5 x 40 x 45	10	Sin referencia[2]	No evaluable[3]	Muy alta	**B**
Acros / AF20500PQ / 20" / México	1	4 / Pequeño / 73	6500	6500	B	10000	9184	37.5 x 40 x 45	9	4 niveles	No evaluable[3]	Muy alta	**R**

[1] Los niveles d
[2] El selector sólo tiene como referencia un indicador de más o menos (- → +) temperatura, sin hacer referencia a ninguna escala.
[3] Al no presentar referencia en temperatura, no se tiene contra qué comparar.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular

Ficha técnica

Periodo de análisis: 24 de octubre a 7 de noviembre de 2006.
Periodo de muestreo: 24 de octubre a 24 de noviembre de 2006.
Marcas/modelos analizados: 11 / 22
Pruebas realizadas: 396

Normatividad

NOM-19-SEDG-2002. Aparatos domésticos para cocinar alimentos que utilizan gas LP o gas natural. Especificaciones y métodos de prueba.
Métodos de prueba del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de Estufas de gas de piso en las ciudades de México, Monterrey y Villahermosa
(Precios levantados del 22 de noviembre al 13 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				Monterrey				Villahermosa			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
2,383	Tienda Trabajadores del Sector Eléctrico	2,474	Gigante	2,499	Gigante			2,429	Super Maz		
8,120	Liverpool										
2,899	Centro Mueblero										
3,757	Viana	4,599	Sears	4,599	Sears						
3,260	ISSSTE	4,299	Sears	2,776	Mueblería Elizondo	3,299	LM Bodegas	3,260	ISSSTE		
4,759	Fábricas de Francia y Liverpool	4,849	Sears	4,759	Mega Elektra	4,849	Sears	4,759	Fábricas de Francia		
3,799	Sears			2,999	Dorians			2,868	La Guadalupana	3,149	Contino
2,305	Tienda Trabajadores del Sector Eléctrico	2,799	Coppel	2,384	Mueblería Standar	2,399	Famsa	2,349	La Guadalupana	2,799	Coppel
2,395	Viana	2,897	Coppel	2,766	El Surtidor del Hogar			2,447	La Guadalupana	2,899	Coppel

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el
o llamando al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Recomendaciones de compra

- **Antes de comprar seleccione el lugar en donde va a colocar la estufa y considere la instalación de gas, instalaciones eléctricas, salida de humo y el espacio libre.**
- **El encendido electrónico puede representar un ahorro en el consumo de gas de hasta 20%.**
- **Pregunte al vendedor para qué tipo de gas está ajustada la estufa (LP o natural). Si no se encuentra ajustada al suministro de gas de su hogar, será necesario llamar al centro de servicio del fabricante para que hagan las adecuaciones necesarias antes de instalarla.**

Estufas de 5 o 6 quemadores

Marca / Modelo / País de origen	Garantía (años)	Quemadores superiores (parrilla)				Horno							Evaluación global de calidad
		No. / Tamaño / Diámetro (mm)	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia de los quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Alto x ancho x prof. (cm)	Tiempo de calentamiento (minutos)	Graduación del selector de temperatura (perilla)	Precisión del control de temperatura	Estabilidad térmica	
			Declarada	Medida		Declarada	Medida						
Acros / AF30529RBO / México	1	4 / Pequeño / 73 2 / Extragrande / 115	6800 7500	6800 7500	B	13600	12316	40 x 63 x 46.5	9	6 puntos en ºC	E	Muy alta	MB
Bosch / BP310 / México	2	4 / Pequeño / 76 2 / Estándar / 85	3900 5300	3900 5300	MB	10000	9112	34.5 x 64 x 47	13	6 puntos en ºC	MB	Muy alta	MB
Bosch / P4 Piso 30" / México	2	1 / Mini / 55 4 / Pequeño / 75 1 / Grande / 100	2500 4100 7300	2500 4100 7300	MB	12200	11034	35 x 65 x 47	13	6 puntos en ºC	MB	Alta	MB
Continental / CP340 / México	1	4 / Pequeño / 75 2 / Estándar / 86	3900 5300	3900 5300	E	10000	8258	35 x 65 x 47	14	6 puntos en ºC	E	Alta	MB
Koblenz / EL4N / México	3	4 / Pequeño / 73 2 / Grande / 105	5200 6000	5200 6000	B	13000	13241	42 x 66 x 49	9	6 puntos en ºC	E	Muy alta	MB
Mabe / EM1765XO / México	1	2 / Estándar / 86 2 / Extragrande / 119 1 / Oval /	7385 10550 6330	7385 8543 6330	B	16880	12957	39.5 x 63.5 x 45	8	3 puntos en ºC	E	Muy alta	MB
GE / EG910DX / México	1	4 / Estándar / 86 1 / Grande / 103 1 / Extragrande / 120	7385 7385 10550	7385 7385 10550	R	14770	11960	39.5 x 67 x 45	7	3 puntos en ºC	E	Muy alta	B
IEM / EI702NC / México	1	4 / Estándar / 86 1 / Oval /	7385 6330	7385 6330	R	14770	11390	39.5 x 64 x 45	11	5 Niveles [1]	E	Muy alta	B
Supermatic / SF15430PBO / México	1	6 / Pequeño / 73	6800	6800	MB	13600	12316	41 x 63 x 47	5	4 Niveles	No evaluable [3]	Muy alta	B
Whirlpool / WF30845PBO / México	1	5 / Estándar / 79 1 / Extragrande / 116	7000 9500	7000 9500	R	13600	12316	40 x 63 x 47	10	6 puntos en ºC	E	Muy alta	B
Blue Point / BPE3657CA3 / México	1	4 / Estándar / 79 1 / Oval /	7000 7900	7000 7900	B	13600	12245	40 x 63 x 45	10	Sin referencia [2]	No evaluable[3]	Muy alta	R
Frigidaire / PLGFZ390EC / EUA	1	1 / Mini / 55 2 / Pequeño / 68 1 / Estándar / 80 1 / Grande / 100	4000 8500 10500 14000	4000 8500 10500 11533	P	12850	11746	45 x 60 x 47	9	Digital (ºC)	E	Alta	R
Frigidaire / GLGF388DS / EUA	1	1 / Mini / 55 2 / Pequeño / 68 1 / Estándar/ 80 1 / Grande / 100	4000 8500 10500 14000	4000 8500 10500 11248	P	12850	12245	45 x 60 x 47	7	Digital (ºC)	E	Media	R

[1] Los niveles d
[2] El selector sólo tiene como referencia un indicador de más o menos (- –> +) temperatura, sin hacer referencia a ninguna escala.
[3] Al no presentar referencia en temperatura, no se tiene contra qué comparar.

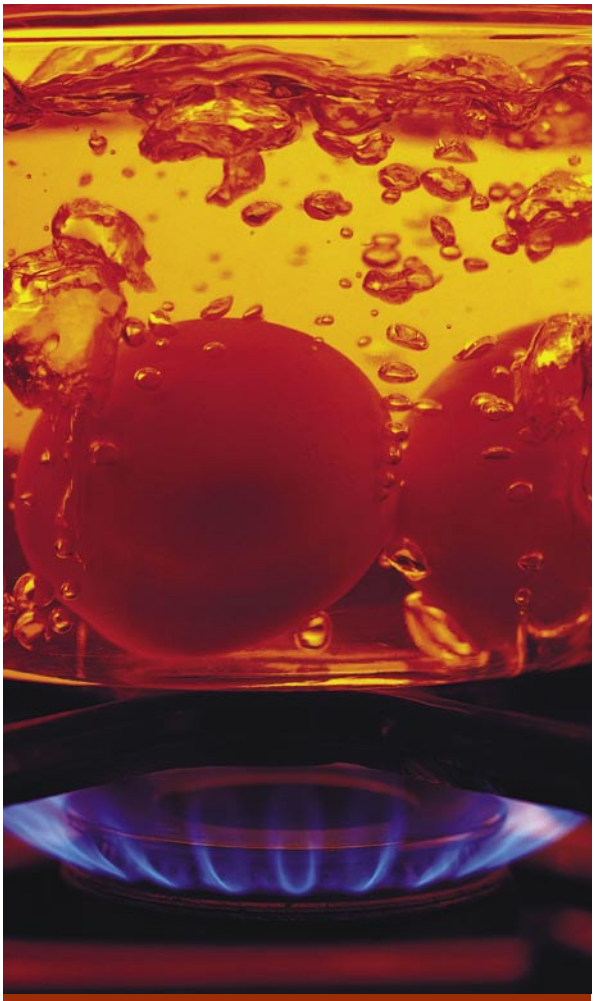
E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de Estufas de gas de piso en las ciudades de México, Monterrey y Villahermosa
(Precios levantados del 22 de noviembre al 13 de diciembre de 2006)

Ciudad de México				Monterrey				Villahermosa			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
4,399	Coppel			4,399	Coppel						
4,599	Salinas y Rocha	6,299	Sears	5,999	Soriana						
13,599	Sears			11,622	Mueblería Standar	13,599	Sears	11,322	La Guadalupana		
5,599	Sears			5,599	Sears			4,329	Contino		
4,278	Viana										
4,539	IMSS	6,499	Sears	4,651	Mueblería Maya	6,499	Sears	4,539	IMSS	6,199	Fábricas de Francia
15,149	Centro Mueblero	18,999	El Palacio de Hierro y Sears	15,499	LM Bodegas	18,999	Dorians y Sears				
3,554	IMSS	3,699	Gigante, Chedraui y Tienda de Trabajadores del Sector Eléctrico	3,699	LM Bodegas	3,899	Soriana	3,655	ISSSTE	3,699	Contino
2,938	Tienda Trabajadores del Sector Eléctrico			3,099	LM Bodegas	3,263	Mueblería Maya	3,035	La Guadalupana		
4,920	IMSS			4,901	Mueblería Maya			4,797	La Guadalupana		
2,875	Tienda Trabajadores del Sector Eléctrico										
11,999	Sears			11,999	Sears						
9,999	Sears			9,999	Sears						

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro,
do al 5625-6700 ext. 1621, o mediante un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.



Recomendaciones de uso

- **Para economizar gas, seleccione el quemador con base en el utensilio a calentar: procure que la flama cubra por completo la base del trasto.**
- **Verifique que la flama en cada uno de los quemadores (incluido el horno) sea azul, lo que indica una combustión eficiente; si no es así, debe regularse la entrada de aire de los quemadores.**
- **Cada vez que accione una perilla, asegúrese de que encienda el quemador correspondiente. En ocasiones el encendido falla y es posibe que se provoque una peligrosa fuga de gas.**
- **Nunca obstruya las rejillas de ventilación de la estufa. En cocinas integrales se debe dejar una distancia de cuando menos 10 cm del mueble más cercano (consulte su manual).**
- **No almacene productos inflamables cerca de la estufa.**

Algunas características y accesorios

Asador
Sirve para dorar o gratinar alimentos. Los hay de gas o eléctricos y puede estar colocado en la parte inferior o superior de la estufa.

Autolimpieza del horno
Revestimiento microporoso donde se acumula y se separa la grasa, que se pulveriza al elevarse la temperatura en el horno, lo cual facilita su limpieza posterior.

Capelo de seguridad
Cubierta de cristal templado de fácil limpieza, que al cerrarse ayuda a mantener limpia el área superior de la estufa y abierta protege la pared de la cocina contra salpicaduras. En la mayoría de los equipos, al cerrar el capelo se opera la válvula que impide el paso del gas a los quemadores superiores y al horno.

Cubierta sellada
Facilita la limpieza ya que impide que los líquidos se filtren al interior de la estufa.

Limpieza continua
Impide la acumulación de grasa en las paredes del horno, lo que facilita la limpieza y evita el uso de abrasivos.

Parrillas de horno retráctiles
Las parillas regresan solas a su posición dentro del horno.

Perillas de seguridad
Dispositivo que requiere de dos acciones (empujar y girar) para encender el quemador. Esto dificulta el encendido accidental.

Quinto quemador
Tiene forma o tamaño distinto a los otros quemadores. Normalmente se encuentra al centro de la estufa (en modelos de 30 pulgadas).

Sistema de horneado por convección
Incluye un ventilador que circula el aire caliente y homogeniza la temperatura del horno. Esto hace que el dorado de los alimentos sea más uniforme.

Atributos. Estufas de 4 quemadores

Marca / Modelo / Ancho / País de origen	Estufa		Horno	
	Características	Accesorios	Características	Accesorios
Blue Point / BPE2458CN / 20" / Colombia	b, e, f(2)	4, 6	A, C	14
Bosch / P1 Piso / 22" / México	b, e, f(2)	3, 4, 5	A, C, D, F, I	14
IEM / EI203NI / 20" / México	b, e, f(2)	4, 6	A, C, D, E	14
Koblenz / ESLKC221 / 22" / Chile	b, d, f(2)	4, 5	A, C, E, I	14
Mabe / EM242B / 24" / México	b, c, f(2)	4, 6	A, C, D, E	14
Whirlpool / WCE2767KN1 / 20" / México	a, c, f(2)	1, 3, 4, 7, 8	A, B, D, E	14
Continental / CP220 / 20" / México	b, e, f(2)	3, 4, 5	A, B, D, F, I	15
Supermatic / SF13420PB / 20" / México	b, c, f(2)	4, 6	B, D	14
Acros / AF20500PQ / 20" / México	b, c, f(2)	6	B, D	14

Atributos. Estufas de 5 o 6 quemadores

Marca / Modelo / País de origen	Estufa		Horno	
	Características	Accesorios	Características	Accesorios
Acros / AF30529RBO / México	b, c, f(3)	2, 4, 6, 9	A, B, D, E	14
Bosch / BP310 / México	b, e, f(3)	3, 4, 5	A, C, D, F, I	14, 15
Bosch / P4 Piso 30" / México	a, e, f(3)	1, 3, 4, 5	A, C, D, E, H, I	12, 13, 15
Continental / CP340 / México	b, e, f(3)	3, 4, 5	A, C, D, F, I	15
Koblenz / EL4N / México	b, d, f(3)	3, 4, 5	A, B, D, E, I	14
Mabe / EM1765XO / México	a, e, f(3)	3, 4, 6	A, C, D, E, I	14
GE / EG910DX / México	a, e, f(3)	1, 3, 5, 8, 10	A, C, D, I	11, 12, 13, 14, 15
IEM / EI702NC / México	b, d, f(3)	3, 4, 6	A, C, D, E, I	14
Supermatic / SF15430PBO / México	b, d, f(2)	2, 4, 6	B, D	14
Whirlpool / WF30845PBO / México	b, c, f(3)	1, 3, 4, 6	A, B, D, E	14
Blue Point / BPE3657CA3 / México	b, c, f(3)	2, 4, 6	B, D	14
Frigidaire / PLGFZ390EC / EUA	a, c, f(3)	1, 4	A, B, D, E, F, G, I	11, 14
Frigidaire / GLGF388DS / EUA	a, c, f(3)	1, 4	A, C, D, E, G, I	11, 14

Estufa

Características
a) Encendido eléctrico automático
b) Encendido eléctrico por botón
c) Cubierta superior porcelanizada
d) Cubierta superior cromada
e) Cubierta superior de acero inoxidable
f) Número de parillas superiores

Accesorios
1) Reloj digital
2) Comal removible porcelanizado
3) Comal removible antiadherente
4) Perillas de seguridad
5) Capelo de cristal templado
6) Copete metálico
7) Válvula de seguridad
8) Quemador programable
9) Perillas con candado individual
10) Válvula de corte de gas en capelo

Horno

Características
A) Termostato en horno
B) Puerta con ventana
C) Puerta con ventana panorámica
D) Autolimpieza
E) Asador de gas
F) Calientaplatos
G) Sistema de horneado por convección
H) Asador por irradiación (grill eléctrica)
I) Puerta desmontable

Accesorios
11) Control electrónico con temporizador
12) Control de tiempo en horneado
13) Alarma
14) Parrillas desmontables
15) Parrillas retráctiles

Conclusiones

◗ Algunos modelos, como **Continental CP340**, **GE EG910DX**, **IEM EI702NC**, **Blue Point BPE2458CN 20"** y **Bosch P1 Piso 22"**, no cumplen con la capacidad térmica del quemador del horno. De igual forma, las estufas **IEM EI203NI 20"** y las **Frigidaire GLGF388DS** y **PLGFZ390EC** no cumplieron con la capacidad térmica de su quemador grande. La **Mabe EM1765XO** no cumplió con la capacidad térmica declarada del horno ni del quemador extra grande.

◗ Encontramos grandes diferencias en la eficiencia de los quemadores superiores, que van desde **Excelente** para los modelos **Blue Point BPE2458CN 20"** y **Bosch P1 Piso 22"** (de cuatro quemadores), y **Continental CP340** (de seis quemadores), hasta **Pobre** para los modelos **Frigidaire PLGFZ390EC** y **Frigidaire/GLGF388DS** (que además son carísimos). ¡Consulte la infografía!

◗ Aunque el modelo **Continental CP220 20"** ofrece una eficiencia **Excelente**, su evaluación global decayó dada su mediocre precisión en el control de la temperatura del horno, y el tiempo (notablemente superior a los demás) que tarda en calentarse.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Estufas, en resumen

¡No está el horno para bollos!

Cuidado con creer que lo más caro es lo mejor. Si no se fija, ¡puede gastar hasta cuatro veces más por productos que apenas son regulares!

Muy buena, aunque costosa

En estufas de cuatro quemadores, la **Mabe** obtuvo MB en su desempeño y cuesta sólo $3,260, contra la **Bosch**, que obtuvo también MB y cuesta $8,120*. La diferencia, sin embargo, se explica porque la Bosch está hecha casi toda de acero inoxidable, mientras que la otra es de lámina porcelanizada.

*Precios mínimos encontrados en la Ciudad de México.

Infgografía Oldemar

▶ Viene de la pág. 43

Estufas, en resumen....

Seis quemadores y muchos pesos

En estufas de 5 o 6 quemadores la **Bosch P4**, hecha en acero inoxidable y con buenos accesorios, fue calificada con MB y cuesta $13,599*; mientras que la **GE**, que obtuvo B de calificación, es la más cara de las estufas analizadas, pues cuesta $15,149.

*Precios mínimos encontrados en la Ciudad de México.

Más sencillas, a menor precio

Dos buenas opciones de estufas con cinco o seis quemadores son la **Bosch BP310** ($4,599) y la **Mabe** ($4,539), que a pesar de tener cubierta superior de acero inoxidable son más baratas que la **Whirpool** ($4,920), que sólo obtiene B y tiene cubierta superior porcelanizada.

¡El colmo! Las peores están carísimas

¡Cuidado con **Frigidaire**! Sus dos modelos cuestan $11,999 y $9,999 y son, por mucho, de las más caras en el mercado… pero también son de las peorcitas, con apenas Regular de calificación. ¡Ojo con irse con la finta por el precio!

Oculto objeto de deseo

Lencería

Como sabemos, la razón de ser de la ropa interior es la higiene y la protección. Sin embargo, nadie pondrá en duda que la ropa femenina hoy en día es diseñada para resaltar el atractivo sexual de las mujeres (aunque la ropa interior de hombres no se está quedando atrás). Cambia la moda, es cierto, pero el propósito de la lencería sigue siendo el mismo: simple y sencillamente, seducir.

Por Alejandra Sánchez Pascencia

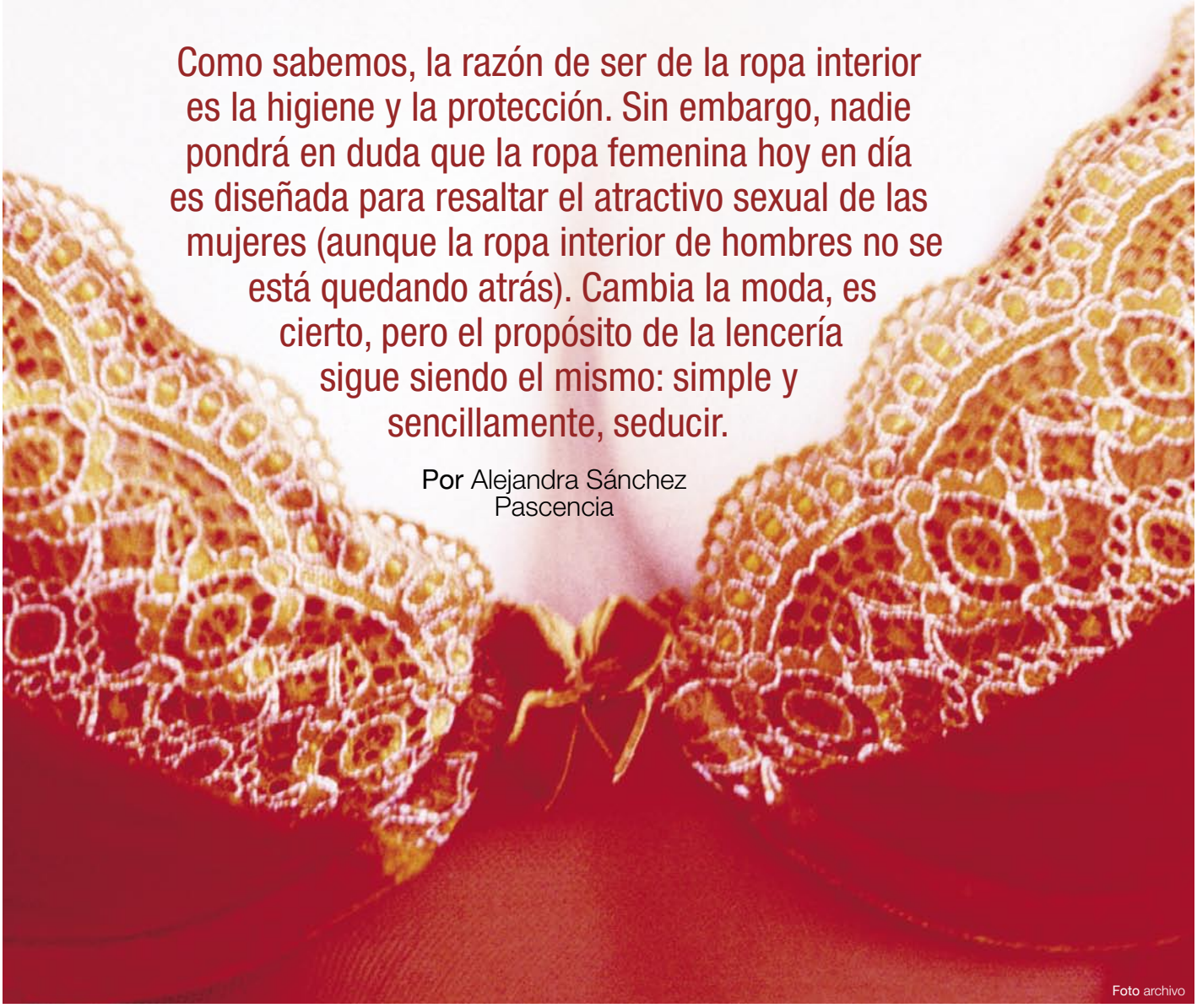


Foto archivo

foto Víctor M. Gutiérrez

Si miramos a través de la historia de la sexualidad, podemos darnos cuenta de que muchos de los aspectos de nuestra vida diaria influyen directamente en nuestro comportamiento sexual (¿o acaso es al revés?) Además, las distintas formas de vestirse y de comportarse reflejan el tipo de pensamiento de cada época en particular. Por ejemplo, si echamos una mirada a la historia de la lencería, descubriremos detalles interesantes acerca de la seducción, y muchas costumbres curiosas salen a flote, como el uso del corsé o del brasier...

Cifras seductoras

Foto archivo

- El mercado mundial de la lencería está valuado en 30 mil millones de dólares anuales, y se estima que el más importante del mundo, el de Estados Unidos, es cercano a los 13 mil millones de dólares.
- La venta de lencería francesa asciende a 3,200 millones de dólares, y junto con el mercado inglés y el español, son los más importantes de Europa.
- El segundo mercado más grande de América Latina, después del brasileño, es el mexicano.

Fuente fashionchica.com/2006/07/27

El brasier

- Para muchos, el **siglo XVIII** está considerado como uno de los **más sexys** de la historia, pues entonces empezaron a usarse tejidos **más ligeros**. Los corsés ya eran coloridos y **se adornaban** con listones, prendedores, piedras preciosas, etc., todo con la finalidad de **atraer la mirada masculina** hacia los pechos femeninos.
- Del corsé surgieron "**los divorciados**", llamados así porque tenían un triángulo de tela **para separar los pechos**, de manera que éstos lucieran **más hermosos**.
- Se dice que en **1889** una tal **Madame Cudelle** cortó la cintura del corsé, dando paso al precursor del moderno **brasier**. También es cierto que en **1913** la estadunidense **Mary Phelps** inventó el brasier al unir **dos pañuelos con un listón**, cuyo diseño patentó y comercializó en **Estados Unidos**.

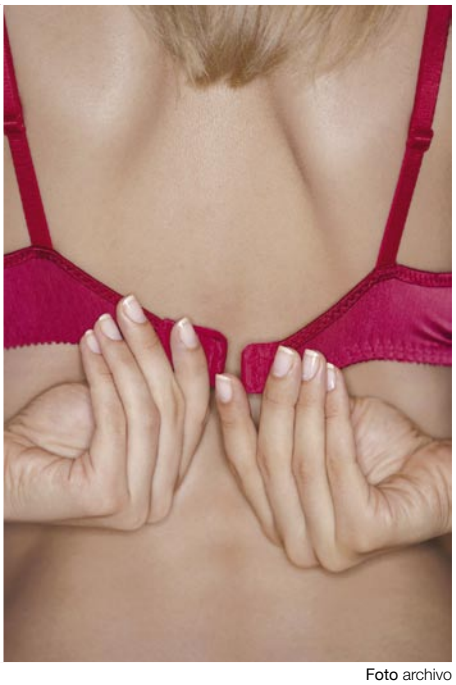


Foto archivo

foto images.amazon.com

El corsé

- Probablemente la ropa íntima erótica más antigua es el corsé. El origen de esta prenda se sitúa alrededor de 3000 a.C., en la isla de Creta. Para las mujeres cretenses, el corsé no sólo era una prenda de vestir sino también una pieza ornamental que usaban para levantar y mostrar los senos por fuera del escote.
- A diferencia de las cretenses, las mujeres griegas y las romanas utilizaban el corsé para reducir el tamaño de los senos.
- Durante los oprimidos tiempos medievales, las personas negaban su sexualidad ocultando su cuerpo bajo amplias túnicas con pesados pliegues.
- El corsé fue reinventado y diseñado para configurar un cintura pequeña y alargar el torso. Éste consistía en una estructura de metal, que a finales del siglo XVI fue sustituida por versiones "confortables" hechas a base de materiales como costillas de ballena, madera y acero flexible.

Adiós a la opresión

- La creación del látex significó un avance importante en la industria de la lencería. Con el látex las prendas se volvieron elásticas y se adaptaron en adelante a cualquier tipo de figura.
- Al mismo tiempo que las mujeres quemaban sus brasieres en aras de la equidad de género a finales de los años 60, las piernas entraron en escena, gracias a que las minifaldas se popularizaron (lo que también hizo conveniente la aparición y consumo de calzones pequeños y coquetos).
- La invención de la lycra (MR) hizo posible la producción de medias más transparentes y ajustables al contorno de las piernas.
- ¿Se acuerda de aquella escena de la película *El graduado*, donde la señora Robinson se quita las medias luego de liberarlas de su liguero? El liguero es una prenda que pese a que las medias ya casi no se usan, sigue siendo parte fundamental de la lencería.
- En la década de los 80 la lencería tuvo un auge muy evidente. La cantante Madonna impuso la moda de lucir la ropa interior: corsé en lugar de blusa y, ahora sí, sin el menor recato (para escándalo de muchos), todos podíamos ver en pleno escenario el liguero con que detenía sus sensuales medias de encaje.

Sólo para mujeres

- En **1938**, el conocimiento de que el tamaño de los senos no era estándar, llevó a los fabricantes a crear las copas A, B, C y D

foto www.buffmuthers.com

- En 1948 se introdujeron por primera vez almohadillas en las copas de los brasieres.
- En 1950 se confeccionan los primeros brasieres *straples* (sin tirantes), lo que permitió que las mujeres pudieran lucir sus hombros sin los obvios tirantes.

foto not_alone.blogspot.com

De camisones y calzones

- Según Homero (siglo IX a. C.), ni el dios de dioses, **Zeus**, escapó a la seducción de una prenda íntima. El poeta narra que **Afrodita**, la diosa del amor, le prestó a **Hera**, la esposa de Zeus, **un hermoso ceñidor** que resaltaba su cintura. Y para cuando el dios supremo de la mitología griega vio a Hera ceñida con tal prenda, **se rindió** ante ella, ardiente de amor y de pasión.

foto joffrey111.ifrance.com

foto recursos.cnice.mec.es

- El ceñidor que **Homero** menciona era una larga **banda bordada** llamada **zóster**, que las jóvenes casaderas griegas se amarraban a la cintura. Al contraer **matrimonio**, el consorte desataba la banda como símbolo de **unión** (¿o de la próxima seducción?).
- Antes de que se inventaran **los calzones**, así, sin eufemismos, las mujeres occidentales llevaban bajo la ropa una especie de **camisón largo** de corte recto y amplio que las **cubría** hasta las rodillas, confeccionado con tela de **lino** o de **algodón**, según su condición social.

foto www.mwart.com

- Quizá **éste fue el momento** histórico en el que se inició el **valor erótico** de la ropa interior. Había quienes tomaban a la ligera **la prudencia y el recato**, y dejaban que otros se **asomaran** un poco a su **intimidad**.

foto www.mwart.com

- Fue hasta principios del **siglo XIX** cuando las mujeres "bien" comenzaron a usar **calzones largos**. En aquel entonces, como sucedía todavía hasta hace algunos años, se consideraba que las mujeres recatadas **no enseñaban los calzones**, así que el largo de éstos **no podía ser mayor** que el de las enaguas.

foto en.wikipedia.org

- Las mujeres de la corte de Catalina de Medicis (1519-1589) estaban obligadas a usar corsé porque a la ambiciosa reina no le agradaba que lucieran ante ella una cintura ancha.
- Durante la era victoriana (hacia 1876), únicamente las "apretadas" damas de la aristocracia usaban corsé, tan sólo porque para ponérselo necesitaban la ayuda de otra mujer, quien debía tirar de los lazos que la prenda tenía en la espalda, y que al apretarse con fuerza daban el efecto de "cintura de avispa", con lo que además se resaltaba el volumen de los senos, acentuando así la figura femenina.
- Por ese entonces no fueron pocas las mujeres con las costillas fracturadas por el uso de los ceñidísimos corsés, y tampoco eran pocas las que apenas podían respirar o inclusive se desmayaban, y no precisamente de amor ante el apuesto galán en turno...

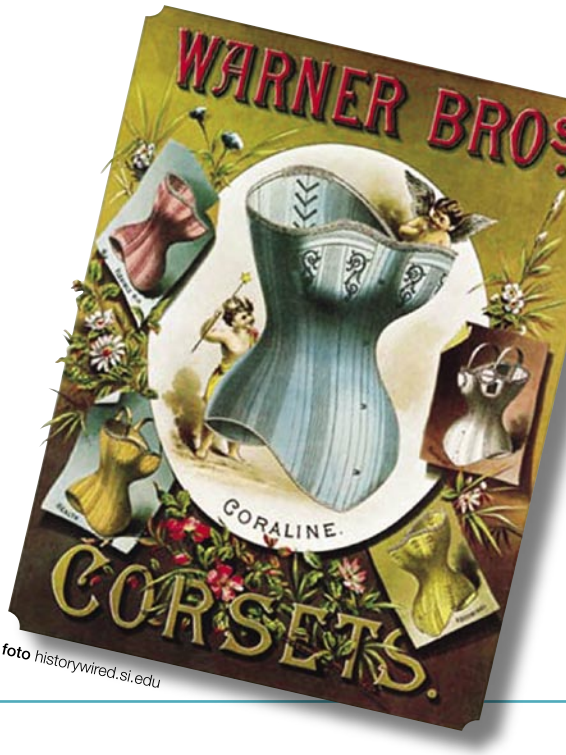


foto historywired.si.edu

La lencería

foto www.worth1000.com

- A mediados del siglo XIX comenzó a fabricarse de manera masiva ropa de algodón, y las mujeres abandonaron la confección de sus propias prendas para comprarlas en tiendas.
- Con la Primera Guerra Mundial la moda se simplificó. Las mujeres se sumaron a la fuerza laboral, por lo que su vestimenta debía ser más sencilla y ligera para permitirles libertad de movimiento. El brasier fue idóneo para este fin porque también brindaba soporte a los pechos.
- La industria de la lencería creció y se fortaleció muy rápido en todo el mundo, y el brasier comenzó a ser una prenda indispensable para cualquier mujer.
- En la década de los 20 surgió la moda "flapper", donde brillaban los chemises -vestidos sueltos- y *bloomers* -calzones largos y ligeros- adornados con encajes. Ambas prendas de vestir no ocultaban la figura bien proporcionada de aquellas mujeres aficionadas al charleston.

Fuentes: www.historyofsexuality.com/ • fashionchica.com/2006/07/27 • www.cienciapopular.com/n/ Historia_y_Arqueologia/Bikini/Bikini • www.dibam.cl/patrimonio_cultural/patrimonio_piel/index.htm

- En la década de **los 60**, la actriz francesa **Brigitte Bardot** escandalizó a las conciencias más conservadoras al usar un traje de baño **de dos piezas** durante la filmación de la película *Y Dios creó a la mujer*. **El bikini**, como se llamó a aquel traje, captó la atención porque hasta entonces **nadie** había mostrado en público casi todo el cuerpo **desnudo**, cubriendo apenas zonas **"estratégicas"**.

foto interesante.iespana.es

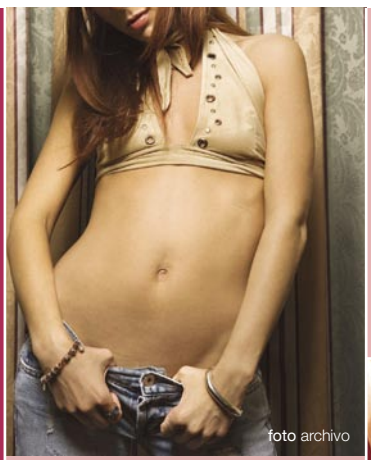


foto archivo

- Por esos años, los calzones también **se acortaron**, las jóvenes comenzaron a usar calzones **tipo bikini** y pantalones **a la cadera**.

- A consecuencia de la **miniaturización** del ya diminuto bikini, aparecieron las pantaletas de **corte francés** y posteriormente **la tanga** (Brasil, 1974).

foto cgi.ebay.com

foto archivo

- Desde la invención del **bikini**, los materiales con los que **se confecciona** la ropa interior femenina también han **evolucionado** hacia **la seducción**: encajes, bordados, calados, transparencias...

Sin gastar mucho

14 maneras de celebrar el amor

“Amorcito corazón, yo tengo tentación de un beso”, dice la canción... pero en San Valentín existen **muchas otras tentaciones** que, a diferencia de un beso, **sí tienen costo**. Si es usted de las personas que **acostumbran** festejar esta fecha, **le proponemos** varias opciones que **requieren** más de amor e inventiva que de **dinero**.

Por Walter Jasso Anderson

El 14 de febrero, día de San Valentín, es una fecha en la cual los enamorados no sólo abren su corazón, sino también su cartera para tratar de complacer a sus parejas. La publicidad suele llegar a nosotros por todos los medios durante el “mes del amor”, buscando que los consumidores aceptemos las múltiples ofertas comerciales que vinculan la compra de regalos con la demostración de afecto, aunque el sentimiento amoroso genuino carezca de precio.

Ningún objeto material, por grande, ostentoso o caro que sea, podrá sustituir jamás el auténtico interés que una persona siente por otra, la preocupación por su bienestar o el gusto de encontrarse a su lado compartiendo experiencias y aficiones, y aunque en el calendario se destine una sola fecha para conmemorar el amor y la amistad, estos sentimientos universales no pueden ni deben pasar desapercibidos los restantes días del año.

Cariño mata regalo

Con motivo del 14 de febrero del año pasado, el sitio en internet de la empresa Microsoft en España (www.msn.es) realizó un sondeo entre 6 mil de sus usuarios, el cual arrojó un contundente resultado: 92% de las personas estuvieron de acuerdo en que, si debieran elegir, preferirían disfrutar San Valentín en compañía de su pareja, en lugar de recibir un regalo.

Dicho dato revela que en el ánimo de la mayoría de la gente pesa más el tiempo de calidad al lado de su pareja que el aspecto meramente material. Asimismo, 69% de las mujeres reconoció que les agrada esta fecha, aunque sólo 51% la celebran cada año; en sentido opuesto, 31% de los entrevistados de plano rechazan los festejos del día de San Valentín.

En el caso de nuestro país, 64% de los mexicanos acostumbra festejar San Valentín, de acuerdo con la encuesta sobre Hábitos de consumo en el 14 de febrero realizada por Profeco en 2006 a mil 400 personas en el área metropolitana de la Ciudad de México.

En este caso, aproximadamente 45% de los entrevistados afirmó que, en San Valentín, dar un regalo es la forma más común de demostrar afecto, mientras que los abrazos y besos sin ningún obsequio material de por medio ocuparon la cuarta posición con el 8% de respuestas.

Dar dos o más regalos y asistir a algún restaurante, quedaron en segundo y tercer lugar respectivamente. Y la originalidad de los obsequios no es un asunto a destacar, pues según el estudio, los clásicos chocolates son el detalle preferido para esta ocasión, seguidos, en este orden, por la ropa, las flores y los muñecos de peluche.

Añade que, a su juicio, ese día es de los peores del año, pues normalmente se puede ir a cenar con tranquilidad a cualquier sitio, pero el 14 de febrero el tráfico es más desquiciante que nunca, y "casi te sacan a empellones de los restaurantes"; a esto se suma el incremento en los precios habituales de las flores y los chocolates. Para ella, se trata de una fecha de relevancia económica, en la cual lo importante es vender lo que sea a quienes se dejan seducir por la publicidad. "Quien te quiere no necesita un día, te lo demuestra siempre y lo celebra siempre, porque cuando has encontrado a tu media naranja, te celebras a ti mismo, celebras tu propia felicidad todos los días", concluye.

Nadia Salazar, de 21 años, piensa distinto. Ella sí suele festejar este día, pues le

> Según el estudio efectuado, los clásicos chocolates son el detalle preferido para esta ocasión, seguidos, en ese orden, por la ropa, las flores y los peluches.

foto archivo

De la mencionada investigación se desprende el hecho de que poco más de la mitad de quienes festejan San Valentín, lo hacen más por tradición que por convicción.

Cuatro puntos de vista

Esther, profesionista de 39 años de edad, lo tiene claro: "San Valentín me parece de una inutilidad absoluta. Uno celebra con su pareja todos los días". Ella considera que no debería existir una fecha específica para tal propósito, pues se trata de algo muy comercial y sin sentido.

parece una "fecha obligada". En opinión de la joven estudiante de licenciatura, a menos que las personas no salgan de su casa ni enciendan el televisor o la radio, es imposible esquivar San Valentín, ya que prácticamente en cada esquina hay globos, osos de peluche, rosas y chocolates, mientras que en la televisión abundan los programas alusivos al tema, con incesantes anuncios que presentan artículos de todo tipo para regalar.

Nadia reconoce que, aunque el mercado y los medios de comunicación generan días festivos con ánimo puramente

comercial, la mayoría de las personas, inmersas en el consumismo, los aceptan con los brazos abiertos: "¿A quién no le gusta que le den regalos?", pregunta.

Sin embargo, acota que más importante que el obsequio es el detalle en sí mismo, pues a pesar del bombardeo publicitario que enfatiza la supuesta "necesidad" de demostrar el afecto en una fecha específica, el amor no puede limitarse de tal forma, pues requiere reinventarse y enriquecerse cada día.

Añade que, a fin de cuentas, el día de San Valentín "da un empujoncito en favor de los detalles y gestos de amor", es decir, es un buen pretexto para el romance y permite que quienes usualmente son tímidos o parcos, se animen a demostrar lo que sienten.

Por su parte, **Rodrigo García, a sus 28 años**, considera que más bien es un asunto que cambia con la edad, pues cuando se es estudiante de secundaria o preparatoria, el 14 de febrero puede adquirir dimensiones "casi espectaculares".

A su juicio, sobre todo entre los 15 y 20 años de edad, es cuando los muchachos sienten "mariposas en el estómago" por saber "si ese alguien especial te va a dar algún detalle, al mismo tiempo que tú eliges cuidadosamente la sorpresa que le vas a dar". Sin embargo, cree que conforme pasan los años se adquiere la conciencia de que al amor hay que festejarlo con la imaginación y las atenciones cotidianas, que van más allá de un solo día.

A su vez, **Fernando Ramírez, comerciante de abarrotes**, asevera que años atrás, cuando llegaba el 14 de febrero, gastaba dinero en regalos, pero ha entendido que resulta mejor crear detalles que comprarlos: "Por ejemplo, una caja de bombones la puede adquirir quien sea en cualquier tienda, pero cocinar con las propias manos el platillo favorito de la pareja... bueno, eso es algo único, muy especial; es la diferencia entre sólo cumplir con el requisito de la fecha o, en cambio, dejar una huella en el recuerdo del otro".

Si usted decide que quiere pasarse un 14 de febrero con el corazón y el bolsillo contentos... ahorre pesos y despilfarre abrazos y besos.

foto archivo

Ahorre pesos, despilfarre abrazos

Si usted decide que quiere pasarse un 14 de febrero con el corazón y el bolsillo contentos, le aconsejamos tener en cuenta las 14 sugerencias que le daremos más adelante para festejar, pero antes considere las siguientes recomendaciones:

- Anticípese el mayor tiempo posible a San Valentín, y con mayor razón si planea adquirir productos de alta demanda para la fecha.
- Compare precios en distintos establecimientos, pues dependiendo del lugar donde se compre, un ramo de 12 rosas rojas puede costar entre 70 y 750 pesos en promedio (el precio se incrementa si se incluye entrega con mensajero); un muñeco de peluche puede ir de los 75 hasta los mil pesos; una hora de serenata con trío o mariachi cuesta entre mil y 2 mil 700 pesos, respectivamente; una caja de chocolates de 215 gramos va de 70 a 150 pesos aproximadamente; y una salida de dos personas a algún bar o restaurante, oscila entre 300 y mil 600 pesos, según el sitio.
- Apéguese a un presupuesto establecido y dé puntual seguimiento a los gastos que destinó para la ocasión, sobre todo recordando que las fiestas decembrinas y el día de Reyes, con su casi inevitable carga económica, recién pasaron.
- Planee con su pareja y amigos el establecer un límite monetario para los regalos. Esta estrategia de control de gastos puede ayudar a convertir el intercambio de obsequios en algo divertido y sobre todo creativo.
- La cantidad de dinero que se gasta en un regalo no es sinónimo de la cantidad de amor o aprecio que se siente por alguien; así, no importa si entrega una sola flor, una docena o cientos, es prácticamente seguro que, sin importar el color o el tipo, será bien recibida como símbolo de amor, cariño o amistad. Lo mismo aplica para cualquier otro obsequio, como podría ser un globo, una tarjeta, un fuerte y sincero abrazo o, en su defecto, el más apasionado de los besos.

Ahora sí, aquí están nuestras sugerencias:

1 Tarjeta y carta 100% personalizadas

En vez de la **típica tarjeta** con personajes de caricatura que se venden en las **tiendas departamentales**; su tarjeta será especial, ya que ¡**estará hecha por usted**!

Puede utilizar cartoncillo, plumones, diamantina, listones, estambres, pegamento, una foto suya, recortes de revistas y periódicos, etcétera. Permita que el sentimiento por la otra persona guíe **su creatividad**. Exprese en **imágenes** y **palabras escritas** aquello que le cuesta trabajo decir personalmente.

Otra opción es escribirle a su pareja **una carta** en la que le diga todas las **cosas positivas** que le gustan de ella. Léasela y después entréguesela. Difícilmente pasará desapercibida.

foto archivo

2 Ciber cupido

Puede hacer uso de los servicios gratuitos que se ofrecen en **internet**, como el envío de tarjetas electrónicas, o inclusive, si el presupuesto no alcanza para el mariachi real, existe la opción de enviar una **"serenata virtual"**, es decir, una melodía romántica o afectuosa acompañada de una dedicatoria por **correo electrónico** escrita por usted. También puede crear un **blog** o **bitácora web** *ex profeso*, en la que mediante un vínculo o **link** invite a sus contactos a que conozcan lo que siente por esa persona tan querida. Muchos son los sitios en **internet** que ofrecen estas opciones.

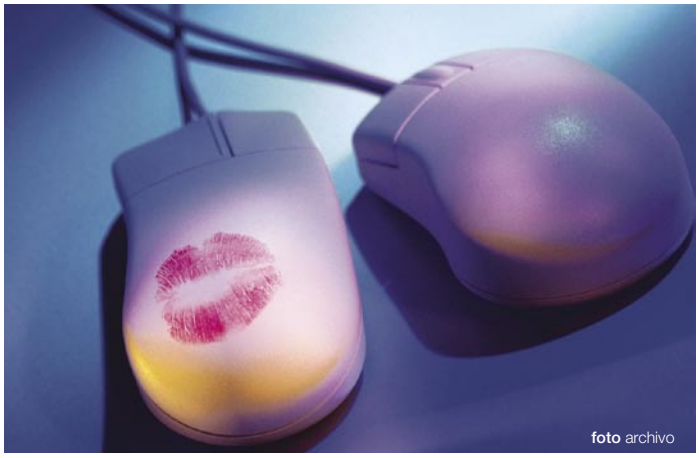


foto archivo

3 Dígaselo

Aquí le damos alternativas originales para decir "te quiero" pero de manera diferente:

En árabe, una mujer expresa su amor a un hombre diciendo:
"Ana behibak"

En árabe, un hombre expresa su amor a una mujer diciendo:
" Ana behibek"

Albano:
"Te dua"

Inglés:
"I love you"

Etiope:
"Afgreki"

Hawaiano:
"Aloha wau ia oi"

Japonés:
"Kimi o ai shiteru"

4 Pistas para enamorados

Se trata de un juego para el cual necesita casi nada de dinero y poco material (apenas unas hojas, un plumón y tal vez cinta adhesiva), pero eso sí, mucha imaginación: consiste en una serie de pistas o claves escritas en papel o cartulina que completan un determinado recorrido por distintas partes de algún sitio (puede ser una casa-habitación, departamento, algún parque, plaza pública, etcétera).

Cada pista da indicios para encontrar la siguiente, que estará escondida en un lugar previamente elegido; la primera pista la puede dar un amigo o simplemente se indica dónde se encontrará para que la persona inicie así la aventura.

El número de pistas es libre, pueden ser 3, 5, 8 o las que usted considere necesarias, sólo recuerde que deben estar vinculadas entre sí mediante juegos de palabras, datos culturales o alguna referencia que permita adivinar el sitio donde se ubica la siguiente, y así hasta el final del juego, cuando el enamorado puede sorprender a su pareja con el detalle más romántico, según la propia capacidad de invención.

foto archivo

foto archivo

5 Rapto amoroso

Vaya por su pareja a la oficina, no le diga a qué sitio se dirigen y, de ser posible, véndele los ojos. Puede llevarla al lugar donde se conocieron o en el que se dieron su primer beso. Lo importante es asegurarse de que sea un sitio especial para ambos, no necesariamente el tradicional restaurante o el cine. Complemente la sorpresa con una comida o cena posterior que usted haya preparado en casa, sin olvidar las velas, un par de copas de vino y música romántica de fondo...

en otro idioma

Italiano: "Ti amo"	**Holandés:** "Ik houd van jou"
Griego: "S'agapo"	**Ruso:** "Ya tebya liubliu"
Libanés: "Bahibak"	**Sueco:** "Jag a" Iskar dig"
Francés: "Je t'aime"	**Turco:** "Seni seviyorum"
Húngaro: "Szeretlek"	**Coreano:** "Dangsinul saranghee yo"
Chino: "Wo ie ni"	**Alemán:** "Ich liebe dich"

6 Para "regarla"

foto archivo

Regalar una planta pequeña en maceta puede verse como una metáfora del amor que siente por alguien, pues implica responsabilidad, cuidado, dedicación y un lugar especial en su vida. Plantas las hay de muy diferentes tipos y formas, y de precios muy accesibles.

Como puntada, invéntese una historia fantástica alrededor de la planta, por ejemplo, que usted la tuvo que rescatar de las garras de un ente sobrenatural para entregársela a la persona amada como símbolo de amor, y ahora, a ella le corresponde regarla con agua para que "el sentimiento no se seque". ¿Cursi? ¡Claro!, pero... a veces también funciona espléndidamente.

7 Tour cultural

¿Por qué no aprovechar la ocasión para escaparse con su pareja a visitar algún museo de la ciudad, pasear por calles antiguas y quizá tomarse fotografías en lugares en los que no hayan estado antes? Cuando se encargue de organizar el *tour*, puede dejar preparadas algunas sorpresas, por ejemplo, en las inmediaciones de la zona a recorrer, oculte una rosa seca o artificial con un papel que contenga un recado amoroso dentro para que, súbitamente, al ir caminando, usted le diga a la otra persona que "detrás de ese matorral" o "debajo de aquella piedra", hay algo que le está esperando... Seguramente la cara de asombro de su ser querido no se hará esperar.

foto archivo

8 Presentación multimedia

La tecnología también le ofrece posibilidades muy románticas y personalizadas. Realice una presentación en algún programa de computadora que maneje diapositivas multimedia, las cuales pueden incluir la música favorita de su ser querido, además de imágenes fotográficas, efectos de sonido y texto. Es factible que la presentación sea interactiva, de tal manera que al oprimir algunas teclas, la presentación vaya avanzando.

Si usted desconoce del asunto, pídale a un conocido que le ayude, aunque en realidad no es tan complicado como pudiera pensarse. Muéstrele a su pareja este regalo en persona y también hágaselo llegar por correo electrónico o déselo en un disco compacto.

9 Pinte una sonrisa

Organice la realización de una "obra maestra" en pareja: puede emplear una cartulina o un lienzo en blanco, acuarelas, plumones o lápices de colores, ¡y listo!, póngase a pintar con el ser amado algo significativo para ambos. Al final, estampen su firma de autores.

Si lo prefiere, otra opción es que previamente usted haga la pintura para darle a su pareja un cuadro que quizá no será pieza de museo, pero definitivamente guardará un lugar especial en la colección privada de ella o él.

10 Encuentro **temático**

Elija un lugar diferente para salir de lo cotidiano: puede ser un parque, la azotea del edificio donde vive, el jardín de su unidad habitacional o algún sitio especial que usted crea que asombrará al otro. Requerirá la ayuda de al menos un amigo o conocido para generar un ambiente específico, como la recreación de la hora del té japonés, una fiesta argentina con todo y tango o un evento típico mexicano.

El amigo-ayudante fungirá como anfitrión y mesero. Por supuesto, tanto su cómplice como usted deberán tratar de caracterizarse para la ocasión con atuendos alusivos al tema elegido.

La comida, bebida y mobiliario (una mesita plegable y un par de sillas bastan) serán el complemento para este creativo encuentro.

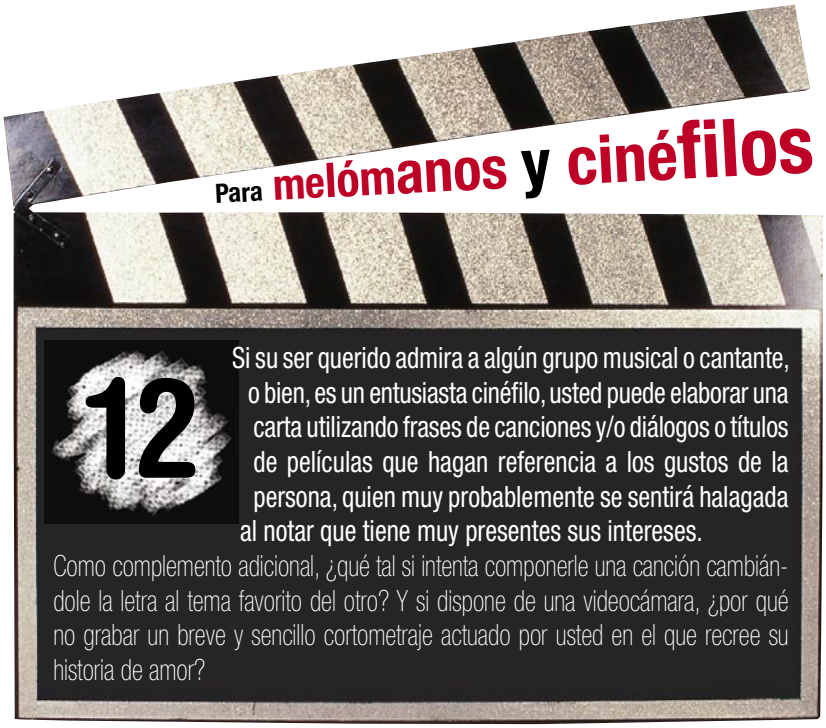
Asimismo, puede elaborar un menú tipo restaurante en una cartulina tamaño media carta, la cual, además del platillo que se servirá, incluya varios mensajes cariñosos.

11 Mensaje en una botella

Consiga una botella mediana de vidrio, puede ser el envase de algún jugo o refresco; límpiela y por fuera escriba una dedicatoria con plumones de tinta indeleble. Ahora, elabore un "pergamino" con algún trozo de papel cartoncillo o en simples hojas tamaño carta, a las cuales puede quemar las orillas con un encendedor para así crear una sensación de viejo. Escriba en ellas lo que siempre ha querido decirle a la otra persona, introduzca su mensaje en la botella y si lo desea también agregue algunos dulces; luego, ciérrela con un tapón de corcho y ya está, listo para dar un detalle muy original.

foto archivo

Para melómanos y cinéfilos



12 Si su ser querido admira a algún grupo musical o cantante, o bien, es un entusiasta cinéfilo, usted puede elaborar una carta utilizando frases de canciones y/o diálogos o títulos de películas que hagan referencia a los gustos de la persona, quien muy probablemente se sentirá halagada al notar que tiene muy presentes sus intereses.

Como complemento adicional, ¿qué tal si intenta componerle una canción cambiándole la letra al tema favorito del otro? Y si dispone de una videocámara, ¿por qué no grabar un breve y sencillo cortometraje actuado por usted en el que recree su historia de amor?

13 Calendario amoroso

Arme un sencillo pero significativo calendario con papel opalina que contenga un *collage* a base de recortes de revistas, ilustraciones, hojas de colores, foamy o material espumoso, que exprese lo que la relación significa para usted. Señale las fechas importantes para ambos, como el día en que se conocieron o sus respectivos cumpleaños. Así usted estará presente en la vida de la otra persona durante todo el año.

foto archivo

14 Catorce detalles en un día

Desde la mañana hasta el anochecer, "bombardee" con detalles al ser amado hasta llegar a un total de 14 pequeños aunque significativos gestos de aprecio.

Un mensaje vía celular, una flor, un correo electrónico, una canción por teléfono, un beso "tronador", un par de palabras tiernas y un bombón, son algunas posibilidades que en conjunto representan una cálida demostración de afecto.

¿Corazones solitarios? ¡Para nada!

Nunca falta un pelo en la sopa: la valentinmanía que florece este mes puede llegar a generar ansiedad, estrés e inclusive depresión en algunas personas que no tienen pareja.

Para esos "desafortunados", vale recordar que la amistad también cuenta, y mucho, como un sentimiento que puede unir a las personas en torno a un festejo, insistiendo una vez más en que ninguna fecha específica es obligatoria para tal propósito.

Si usted goza de la soltería, ¿por qué no organizar una reunión con sus amigos que se encuentren en igualdad de circunstancias? Pueden rentar una película, jugar juegos de mesa u organizar una comida o cena en la que cada quien ponga algún platillo. De la misma manera, si por alguna razón decide pasar ese día sin compañía, ¿qué tal le caería consentirse como nunca lo ha hecho? Ponga a volar su imaginación, pues tal vez sea el momento de darse ese regalo que sólo usted sabe que le va a encantar y que disfrutará como ningún otro.

Otra posibilidad es que dedique parte del 14 de febrero a realizar alguna actividad fuera de lo cotidiano que le ayude a sentirse bien, como cambiar de peinado, leer un buen libro, empezar esa rutina de ejercicio que ha venido posponiendo, o darse tiempo para reordenar sus muebles... Se trata de sacarle provecho a una fecha en la que, por lo general, el caos impera en las calles, tiendas y restaurantes. Haga su festejo particular. ¿O acaso no es verdad que uno debe aprender a ser el mejor amigo de sí mismo?

Fuentes Entrevistas con Claudia Flores, miembro de los Scouts de México • Gloria Zelaya, coordinadora del proyecto de búsqueda de pareja www.emparejateya.com • Testimonios de Nadia Salazar, Rodrigo García, Esther (quien omitió su apellido) y Fernando Ramírez •www.economia.com.mx • www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2006/bol10_feb141.asp • www.dialogo.com.mx • www.serenatavirtual.com • www.blogger.com • www.advertising.msn.es/Home/Article.aspx?pageid=171&articleid=2496 -13k • www.yucatan.com.mx

QUÉ HAY DETRÁS DEL

Divorcio

Todos aquellos que piensan en separarse, ¿lo harán de verdad? ¿Cuándo ya no tiene salvación un matrimonio? Y, de ser el caso, ¿cómo afrontarlo? Ante un divorcio es frecuente que los miembros de la pareja padezcan un duelo psicológico que, de no manejarse bien, puede traer severas consecuencias anímicas, familiares, sociales, económicas... ¿Cómo evitar más daños a uno mismo, al otro y a los que están alrededor?

Por José Armando Aguilar

Sin ánimo de arruinar la fiesta a los tórtolos este 14 de febrero, es momento de hablar de un tema menos idílico y más terrenal: el divorcio. Pues sí, contrario a lo que pulula por los aires en estos días, en muchas relaciones llega el momento en que el amor acaba, o al menos eso es lo que experimentan las miles de parejas mexicanas que cada año se divorcian.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en 1980 se registraron 21 mil 548 divorcios. En el 2000, el número se elevó a más del doble: 52 mil 358. Los datos más recientes, del 2005, nos dicen que en México más de 70 mil parejas se divorcian al año.

Es un hecho: cada vez es más común encontrar parejas que, tras pocos años de matrimonio, se separan por motivos que ellos consideran irreconciliables.

¿Qué sucede? ¿Por qué las parejas de hoy se divorcian más que en décadas anteriores?

Foto Archivo

Quizá la explicación más fácil, y la menos crítica de este complejo problema, es el papel asumido por la mujer en la actualidad: ellas luchan por la igualdad de género y trabajan para superarse profesional, económica y personalmente. Las mujeres son más conscientes de sus derechos y cada vez están menos dispuestas a sufrir una situación de inequidad con respecto al hombre, y ya no aceptan fácilmente ser dañadas en su integridad personal. Así que hoy día, la mayoría no toleran los auténticos martirios matrimoniales que se vivían décadas atrás (retratados en los melodramas clásicos de la cinematografía nacional y en las telenovelas), por lo que muchas veces ellas son quienes deciden separarse.

Pero bueno, esa es sólo una justificación somera del porqué ahora hay tantos divorcios. Por supuesto, este es un tema de dos, y los hombres tienen buena parte de la respuesta.

Cuando ganan las emociones

La decisión de separarse es muy compleja de explicar. Entender qué lleva a una pareja a ese camino sin aparente retorno no se limita a saber que los obliga, por ejemplo, una infidelidad o la convivencia insoportable. Es decir, la separación no obedece a un solo factor; más bien es la suma e interacción de varios factores lo que motiva a una persona a terminar con el vínculo matrimonial.

Según su experiencia profesional, el psicoterapeuta Luis Armando Oblitas enumera las principales causas:

1. La relación ya no es fuente de bienestar emocional, satisfacción, seguridad y salud. Cuando predominan los insultos y las descalificaciones en la relación, poco a poco se rompe ese espejismos del enamoramiento y, por lógica, el estar con la pareja (que antes era un deleite) ahora provoca sufrimiento.

2. La pareja descuida su propio bienestar. Ambos se olvidan de que son dos personas adultas que se enamoraron, que se amaron y que son responsables de conservar eso. Entonces dedican más tiempo a otros compromisos: la escuela, la hipoteca, el trabajo, los hijos... y lo único que logran es descuidar la calidad de la relación de pareja, la cual termina marchitándose. Así, es responsabilidad de dos que el amor no se enfríe.

3. Las presiones sociales y económicas. La mayor cantidad de los divorcios ocurren en las grandes ciudades, lugares en los que las parejas se someten a muchas presiones y demandas (vivienda, salud, alimentación, vestido, deudas, etcétera), por lo cual, sobrellevar una relación no sólo de pareja sino familiar, cuesta, y cuesta mucho. En muchas ocasiones las presiones terminan ahogando la relación.

A decir del doctor Luis Oblitas, "la interacción de estos factores hace que la relación de pareja esté ahora en crisis. Cuestiones como el adulterio son sólo conse-

Foto Archivo

Para no volverse a equivocar

Como se sabe, la etapa del enamoramiento es romántica, propicia para la idealización del ser amado. Se trata de un estado del ser en el cual la persona está como en las nubes, todo lo ve rosa y la percepción se torna subjetiva. Sólo se tienen ojos para ver lo positivo del otro. ¿Lo negativo? Simplemente no existe. La duración de esta etapa es muy variable, depende de muchos factores, circunstancias, expectativas y experiencias previas, sin embargo, los especialistas estiman que entre tres meses y un año es el periodo de tiempo normal del enamoramiento.

Luego de estos meses de encantamiento sobreviene una de las etapas menos simbólicas pero quizá más importantes en una relación de pareja: es momento de conocer realmente al otro a nivel estructural para encontrar los datos que dan identidad a una persona y que están grabados en lo más íntimo de su ser. Es cuando uno puede tener acceso a las ideas y costumbres del otro, resultado del ambiente en el que se ha desarrollado, de su nivel de estudios, convivencia familiar, etcétera.

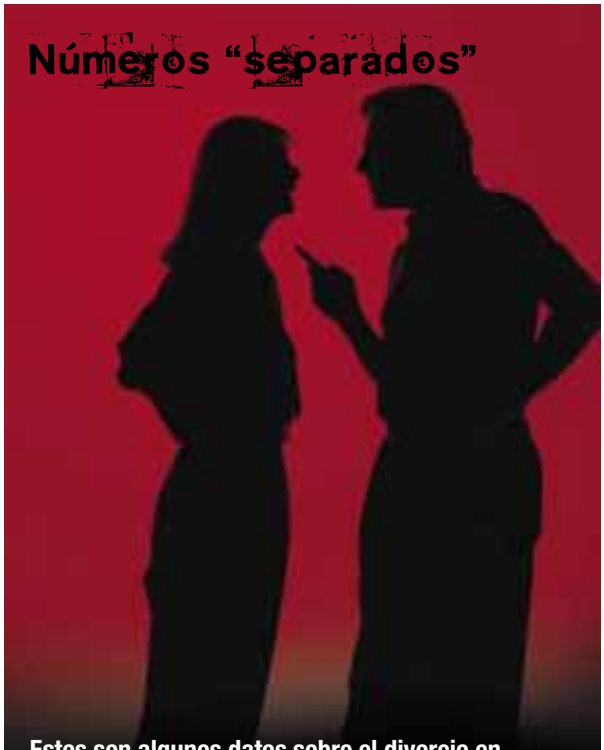
Pero además de lo anterior existen otros indicadores a considerar antes de elegir a la pareja con quien se habrá de convivir "hasta que la muerte los separe":

- Considere si la otra persona viene de una estructura familiar desintegrada, ya que de modo involuntario se tiende a reproducir ciertos patrones (esto no es determinante).
- Una pareja más racional que emocional ayudará a resolver mejor los problemas.
- Una persona que sea sociable tiene más probabilidades de estar bien consigo mismo y con los demás.

Ahora bien, si usted pregunta cuál es el indicio más certero para saber si ha elegido a la pareja adecuada, la respuesta obvia es que la persona elegida debe ser una combinación de todo lo señalado anteriormente.

Fuente Entrevista con el psicoterapeuta Luis Armando Oblitas

Números "separados"



Estos son algunos datos sobre el divorcio en México durante el 2005, de acuerdo con el INEGI.

- Edad promedio a la que se divorcian los mexicanos: **34.7 años las mujeres y 37.4 los hombres.**
- Divorcios en México por cada 100 matrimonios: **11.8**
- Estados de la República con más divorcios: **Estado de México (7 mil 431) Distrito Federal (7 mil 106) y Chihuahua (5 mil cuatro).**
- Entidades en las que se registraron menos divorcios: **Tlaxcala (128), Oaxaca (482) y Baja California Sur (577).**
- Divorcios que se llevaron a cabo mediante la vía judicial: **83.1%, mientras que 16.9 se realizaron mediante un procedimiento administrativo.**
- Principales causas de los divorcios judiciales: **mutuo consentimiento (67%), separación por dos años o más (12%) y abandono de hogar (8%)**
- Porcentaje de parejas divorciadas cuya relación matrimonial duró 10 años o más: **51%**
- Porcentaje de parejas divorciadas cuya relación matrimonial duró cinco años o menos: **29%**
- Rango de edad en el que más hombres se divorcian: **entre 30 y 34 años (20.3%).**
- Rango de edad en el que más mujeres se divorcian: **entre 30 y 34 años (19.8%).**
- Grados de escolaridad más comunes en los hombres al momento de divorciarse: **secundaria (22.7%), preparatoria (19.3%) y profesional (18.7%).**
- Grados de escolaridad más comunes en las mujeres al momento de divorciarse: **secundaria (23.2%), preparatoria (18.1%) y profesional (16.5%).**

Foto Archivo

cuencia de lo anterior, de la falta de motivación, de no sentirte bien con la pareja. Unos optan por la infidelidad, otros por las adicciones, por el exceso de trabajo... que son sólo satisfactores superficiales que no resuelven el problema".

Estas causas, podría pensar usted, son retos a los cuales se tiene que enfrentar uno en la vida cotidiana, y de los que es muy fácil salir mal librados. Y así es. Pero existe otro factor determinante que es la gota que derrama el vaso: la sinrazón.

Las personas somos seres racionales, y se supone que debemos utilizar la inteligencia para resolver los problemas de la vida diaria. Pero díganos usted, ¿qué sucede cuando intentamos resolver los problemas con la cabeza "caliente"? Simplemente no encontramos las soluciones adecuadas. Cuando una pareja da soluciones emocionales a problemas que demandan soluciones racionales, entonces fracasan. Es muy fácil que la comunicación e incluso el amor se deterioren cada vez que una persona busca resolver un problema y se topa con alguien que explota y dice cosas absurdas e irracionales.

"Las parejas se divorcian más porque no están utilizando las estrategias adecuadas de comunicación para lograr un buen manejo del estrés, para resolver los nuevos retos que afrontan los matrimonios de hoy. Los cónyuges con frecuencia no desarrollan habilidades racionales para poder analizar tranquilamente el problema, buscar alternativas y comprometerse con la solución", explica nuestro entrevistado.

¿Todo se derrumbó?

Para saber cuándo una pareja esta mal, primero tenemos que entender cuándo una pareja está bien.

Una relación adecuada es aquella en la cual existen necesidades biológicas, psicológicas, espirituales y sociales que son satisfechas y que justifican la relación. Esto es, cuando hay respeto, comunicación, comprensión, cuando estar juntos es motivo de bienestar, felicidad, salud y de satisfacción para ambos y para las personas que los rodean.

Por supuesto surgen problemas, en todos los matrimonios los hay, pero prevalece una actitud positiva hacia la pareja y la familia. Saben que juntos afrontarán adecuadamente los sucesos que ahora son fuente de tensión o angustia.

"En cambio –comenta el doctor Oblitas–, una relación de pareja inadecuada se caracteriza sobre todo porque ambos cónyuges no se sienten bien estando juntos, cada quien quiere hacer su vida, cada quien quiere dedicar tiempo adicional al trabajo, a los amigos, a los familiares, pero no a la pareja".

La comunicación en una relación disfuncional es tensa, ansiosa y, en casos graves, llena de insultos, agresiones, burlas, gritos y descalificaciones.

Foto Archivo

¿Pero se puede recomponer?

En mitad de este negro panorama, ¿cómo saber que la relación ya es insalvable? La mayor parte de las personas que contemplan la separación están motivadas por una decisión emocional, ciega ("esta casa es un infierno, me largo de aquí"). Dejarse llevar por las decisiones emocionales difícilmente lleva a tomar buenas decisiones.

Como ya se mencionó, la clave es usar la razón, tomar una decisión racional. Muchas veces los problemas son tan sencillos que basta con una adecuada negociación para resolverlos. Ahora bien, si con sólo platicar no se encuentra la solución, de acuerdo con el doctor Luis Oblitas, deben acatarse los siguientes tres pasos por quien realmente busca una estrategia racional que le ayude a resolver su problema de pareja:

Paso número uno. Ayuda mucho **platicar con los amigos,** sobre todo con los que tienen relaciones de pareja estables. Es una muy buena forma de obtener información adicional, que posiblemente no podemos ver por la subjetividad con que afrontamos el asunto.

Paso número dos. Dos, tres o hasta cuatro meses de **separación física** son convenientes para esperar que las aguas se calmen. Dormir con el "enemigo"no es conveniente para tomar decisiones racionales y objetivas. Revalore a su pareja, analice la situación y proponga soluciones.

Paso número tres. Acudir con un especialista para tomar una **terapia de pareja** puede salvar su relación. El terapeuta acopia la información que le brindan los pacientes para ayudarles a detectar lo que originó el problema y encontrar la solución.

Sin embargo, aun después de pasar por el consultorio de un terapeuta y de saber agotados todos los recursos para salvar su matrimonio, hay parejas a las que les resulta difícil dejarse, ya sea porque los une un sentimiento que no pueden definir o porque, inconscientemente, son dependientes uno del otro.

Aquí se requiere de mucho valor, pero sobre todo de mucha honestidad con uno mismo. Existen ciertos indicios que revelan si una pareja definitivamente no debe seguir unida: Se trata de una autoevaluación considerando una escala del 0 al 10, donde 10 es "muy satisfactoria" y 0 "nada satisfactoria". Pregúntese:"¿La relación sexual con mi pareja es muy satisfactoria… nada satisfactoria?" "¿La relación social con mi pareja es muy satisfactoria… nada satisfactoria?…?" "¿Los pasatiempos, las comidas son muy satisfactorios… nada satisfactorios?" Evalúe de 10 a 15 conductas básicas de convivencia, desde la comunicación verbal hasta la social, pasando por la comunicación cuerpo a cuerpo. "Si el 75% de los resultados no son satisfactorios, la persona debe considerar seriamente el divorcio. La relación de pareja no debe mantenerse únicamente con los recuerdos bonitos del pasado", recomienda el doctor Luis Oblitas.

¿Se quiere divorciar?

El divorcio es el proceso por medio del cual se le da término al vínculo legal llamado matrimonio. Suena complicado y suele serlo, por lo que muchas veces se necesita la asesoría de un abogado. Nuestro Código Civil contempla tres tipos de divorcio:

Divorcio administrativo

Se tramita ante el juez del registro civil. Para este tipo de divorcio es indispensable que ambos estén de acuerdo en divorciarse, tener mayoría de edad, no tener hijos fruto del matrimonio, que no haya bienes que repartir o se haya liquidado la sociedad conyugal, y tener por lo menos un año de casados. El juez levanta un acta de solicitud de divorcio. A los quince días la pareja ratifica su solicitud y se les declara legalmente divorciados.

Divorcio voluntario

En general, es el que solicita la pareja ante el juez de lo familiar cuando ésta no cumple con los requisitos que se exigen para el divorcio administrativo.

Aquí el asunto es más complicado: los interesados deberán anexar a la solicitud de divorcio un convenio en el que determinan quién se hará cargo de la custodia de los hijos, el modo en que se cubrirán las necesidades de los hijos (durante el procedimiento de divorcio y una vez que se haya declarado éste), y la forma en que se liquidará, en su caso, la sociedad conyugal, entre otros.

Para promover un divorcio voluntario es necesario que hayan estado casados más de un año. Después de cubrir estos requisitos, el juez cita a los cónyuges para buscar una reconciliación. Si no se da, se decreta el divorcio. El Ministerio Público también interviene en este tipo de divorcio para proteger a los hijos menores de edad.

Divorcio necesario

Este tipo de divorcio únicamente lo solicita uno de los cónyuges cuando el otro hubiese dado motivo para ello. El divorcio necesario requiere el cumplimiento de ciertas causas especiales: conductas de violencia familiar; que uno obligue al otro a cometer cualquier tipo de delito; abandono de la casa conyugal sin justificación por más de seis meses; negativa a cubrir los gastos de los hijos; alcoholismo, drogadicción o adicción a las apuestas, entre varias más. Cabe mencionar que las causales de divorcio, como los procesos, pueden variar de un estado de la República a otro.

Este procedimiento es el más complicado: a la parte demandada se le notifica para que se defienda. Y ése es sólo el principio… El juez es quien en última instancia decide si procede o no el divorcio necesario.

¿Cuánto cuesta recobrar "la libertad"?

De existir alguna controversia, los trámites para divorciarse representarán un duro golpe para la economía. ¿Cuánto? Es muy difícil establecerlo, debido a que no existen tarifas que especifiquen cuánto hay que pagarle a un abogado. Éstos se guían sobre todo por el nivel socioeconómico de quien los contrata (y por el tipo de servicios que prestarán) para establecer sus honorarios. Sirvan como mera referencia las cifras a continuación referidas al Distrito Federal:

- Entre **500 y 3 mil pesos** tendrá que gastar sólo por pedir que un abogado le haga el "papeleo" de un divorcio administrativo (el más fácil).
- Entre **mil y 2 mil pesos** cobraría un especialista que trabaja en zonas populares por llevar un juicio de divorcio.
- El precio se eleva hasta **100 mil pesos** si el abogado se desempeña en colonias con gran poder adquisitivo.
- De **25 mil a 75 mil pesos** deberá pagar quien busque una patria potestad.

Fuente "El costo de la separación", *El Universal*, 6 de noviembre del 2006, sección Finanzas, página 2.

Foto: Archivo

Asesoría y juicios sin costo

A partir de octubre de este año, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) cuenta con el número telefónico 01-800-888-4343, donde toda persona que lo necesite, no importa en qué parte del país viva, puede recibir asistencia legal gratuita en materia de violencia familiar, divorcios, juicios testamentarios, entre otros procedimientos jurídicos. De acuerdo con Sonia Delgado, subdirectora de Asistencia Jurídica del DIF en el Distrito Federal, en esta institución también apoyan a las familias con pocos recursos para llevar sus juicios de lo familiar sin ningún costo. No sólo eso, "al ser el DIF una institución de promoción y apoyo a la familia, brindamos terapias de pareja a los matrimonios que pretenden divorciarse para que reconsideren la decisión. Muchas veces hemos tenido éxito", comenta la licenciada Sonia Delgado.

Fuente Sonia Delgado, subdirectora de Asistencia Jurídica del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

El duelo

Por supuesto, la pérdida de una esposa o un marido no es igual que la de un hijo o de una madre; sin embargo, todas éstas se pueden superar. El ser humano tiene una enorme capacidad para reponerse de cualquier pérdida o frustración. Claro está, se requiere tiempo y de afrontar el suceso de la mejor manera.

Hay personas que nunca logran superar una separación: su vida pierde sentido al llegar el divorcio, son infelices y con su infelicidad afectan a los que los rodean, de ahí la importancia de saber cómo reaccionar ante un duelo emocional de este tipo.

De acuerdo con el doctor Luis Oblitas, estas son algunas de las actitudes saludables que debe adoptar un persona que se acaba de divorciar:

- **Mantener la independencia funcional**. No involucrarse rápidamente con otra persona (eso de "un clavo saca a otro clavo" no aplica en esta situación). Tampoco es conveniente irse a vivir a la casa de los padres. Lo indicado es continuar, si se puede, de manera independiente.
- **Reflexionar sobre lo que fue el matrimonio**. Si se hace por escrito, mejor. En la medida en que salen todas esas experiencias, se realiza una especie de limpieza, se liman asperezas que no permiten alcanzar la tranquilidad interior.
- **Proteger a los hijos**. En caso de que los haya, de acuerdo con la edad que tengan, hay que hablarles con la verdad. En lo primero que piensan los niños cuando se enteran de la separación, es en el desamparo. Para evitarlo hasta donde sea posible, es necesario explicarles cómo será el futuro inmediato y platicar con ellos sobre cómo todos tendrán que adaptarse a las nuevas circunstancias. Por supuesto, hay que decirles que el amor, el afecto y el cariño hacia ellos no van a cambiar por el hecho de que papá y mamá ya no vivan juntos.
- **Dedicar más tiempo a distraerse**. De acuerdo con los gustos de cada quien, es conveniente leer, ir al estadio, al cine, al museo, salir con amigos, acampar… Es momento de retomar aquellos pasatiempos que eran motivo de bienestar.
- **Alimentarse bien, dormir ocho horas y hacer ejercicio.** Esto no debe faltar.

Recordemos siempre que la vida puede tener muchos vaivenes, sobre todo en asuntos de amor. Pero si se trata de cerrar capítulos, hay que cerrarlos. Quien se divorcia necesitará de un buen esfuerzo y tal vez de mucho tiempo para superar ese trance, pero no está exento de volverse a enamorar. Así que esa experiencia que involuntariamente ha obtenido le servirá para estar más alerta y hacer una buena elección la próxima vez.

Fuentes Entrevista con el psicoterapeuta Luis Armando Oblitas ex subdirector académico del Instituto Mexicano de la Pareja, y autor de más de 10 libros sobre psicología y salud ● Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI)

Empanadas de espínacas al horno

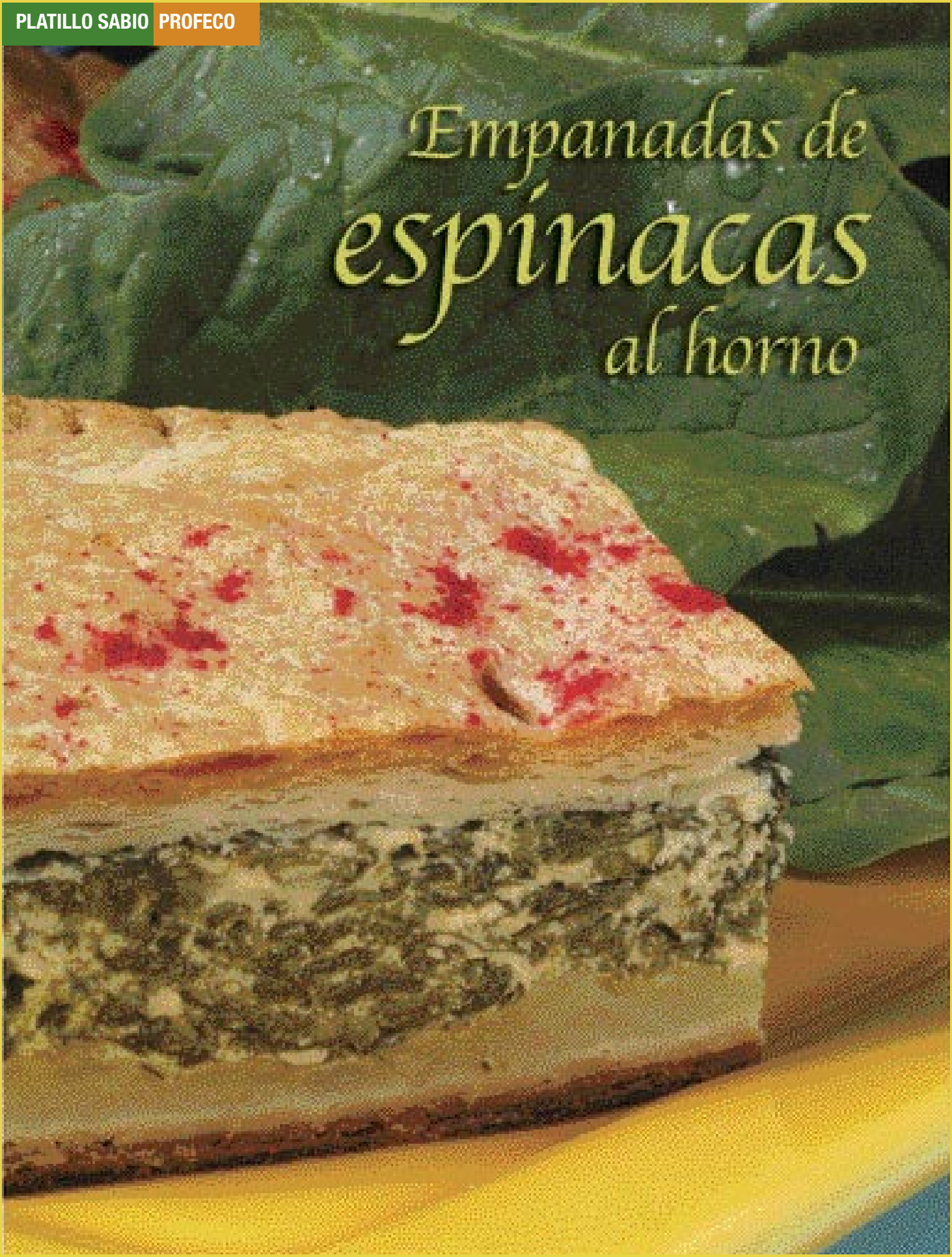


Foto José Rodríguez

GanarSalud

La revista que **te cuida**

Evoluciona y...

¡Se transforma!

Ahora te ofrece un diseño más dinámico y actual, con temas de gran interés para ti y tu familia

No pierdas la oportunidad de Ganar Salud

¡Búscala!

Suscríbete al **5639 0621** o escríbenos a **suscribete@ganarsalud.com**

Tiroides

Cómo saber si algo anda mal

Por Alejandra Sánchez Plascencia

¿Aumentó o bajó de peso sin razón aparente? ¿Se siente muy cansado? ¿Su piel está reseca y tiene el cabello quebradizo? Quizá usted padece un problema de salud provocado por el mal funcionamiento de una pequeña glándula, la tiroides. Acompáñenos a conocer de qué se trata este padecimiento.

En la actualidad muchas personas creen que es normal sentirse cansado, irritable o no dormir bien. Éstas y muchas otras molestias son, según el consenso popular, producto de la agitada vida diaria, la mala alimentación o el estrés. Sin embargo, estos síntomas pudieran ser consecuencia de un problema de salud debido a la disfunción de una pequeña glándula llamada tiroides.

"¿Qué es una glándula?", se preguntará usted. Una glándula es simplemente un órgano que tiene la función de producir una secreción que, o bien se vierte en el torrente sanguíneo para producir un efecto determinado en alguna de nuestras funciones corporales (metabolismo), o bien vierte su contenido al exterior, como en el caso de las glándulas salivales (que producen saliva), las sudoríparas (sudor) o las lagrimales (lágrimas).

La glándula tiroides envía las sustancias que produce al torrente sanguíneo y así controla funciones importantísimas como el crecimiento y desarrollo del cuerpo (más evidente en los niños), la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la velocidad con la que los alimentos se metabolizan para transformarse en energía, entre otras.

La glándula tiroides es muy pequeña y se encuentra en el cuello, a la altura de la "manzana de Adán", delante y a los lados de la tráquea y abajo de la laringe, y tiene forma de mariposa. Sus alteraciones pueden ser funcionales, estructurales o una combinación de ambas.

Alteraciones funcionales

Este tipo de alteraciones obedecen a la producción inadecuada de hormonas tiroideas (las sustancias que produce esta glándula), provocando desórdenes

Cuando la glándula tiroides produce demasiada cantidad de hormona tiroxina, el metabolismo se acelera y pueden surgir síntomas como aumento del ritmo cardiaco y de presión arterial.

en las funciones corporales. Los padecimientos más comunes son:

1. Hipertiroidismo. La glándula tiroides produce demasiada cantidad de hormona tiroxina, lo que provoca una aceleración del metabolismo. Pueden aparecer síntomas como aumento del ritmo cardiaco y de la presión arterial. Hay personas que pierden peso y algunas mujeres sufren alteraciones en la menstruación. Las consecuencias de estos cambios son nerviosismo, irritabilidad, intolerancia al calor, sudoración excesiva, insomnio, ansiedad, fatiga, temblor en las manos, palpitaciones, caída del cabello y pérdida de peso.

Es posible que el hipertiroidismo aparezca junto con bocio, que es el aumento del tamaño de la glándula (vea el recuadro correspondiente).

2. Hipotiroidismo. Se manifiesta cuando la glándula produce poca hormona tiroidea. A consecuencia de lo anterior, los procesos metabólicos se tornan lentos y los síntomas típicos son cansancio, aumento de peso, intolerancia al frío, piel reseca, somnolencia, lentitud al hablar, cara y párpados hinchados, así como estreñimiento, entre otros.

"Es muy importante", señala el endocrinólogo Luis Felipe Sánchez Arriaga, de la Clínica de Tiroides y Enfermedades Glandulares "que las personas que manifiestan algunos de estos síntomas acudan con el médico adecuado, el endocrinólogo, para no recibir un diagnóstico equivocado. Hay pacientes a quienes se les administran medicamentos para la hipertensión arterial cuando en realidad padecen de la tiroides, lo cual es muy grave".

Las causas del hipotiroidismo pueden ser numerosas, e inclusive en algunas personas no se logra detectar el origen específico.

En general, el diagnóstico de ambas alteraciones es sencillo. Éste se obtiene mediante un análisis que determina la cantidad de hormonas tiroideas en la sangre.

Cuando crece esta glándula

Se denomina bocio al crecimiento de la glándula tiroides.

Las principales razones de que ocurra son la carencia de yodo en la alimentación, así como causas inmunológicas o inflamatorias, la presencia de nódulos y el cáncer. También puede haber bocio combinado con exceso o disminución de producción de hormonas tiroideas (éste es el caso típico de un problema funcional y estructural de la tiroides).

Por lo regular, el bocio pasa desapercibido, a menos que su causa sea la presencia de un nódulo grande dentro de la glándula, cuyo principal síntoma es el aumento visible del cuello y, en ciertos casos, molestias al tragar o respirar; sin embargo, esto no ocurre con frecuencia.

Datos imprescindibles

- Los padecimientos de tiroides son aproximadamente **7 veces** más frecuentes en las **mujeres** que en los **hombres**.
- El **ultrasonido** es un examen diagnóstico fundamental para detectar oportuna y acertadamente la ubicación, tamaño y características de nódulos o tumores tiroideos.
- Es muy importante comprobar el funcionamiento correcto de la **glándula** en las **mujeres embarazadas** y en los **niños recién nacidos**, porque las consecuencias de alguna alteración en ambas etapas pueden ser graves.
- Las afecciones de tiroides en personas adultas tienden a confundirse con **ansiedad** o **neurosis**. La historia clínica, el examen físico y las pruebas de laboratorio podrán confirmar el diagnóstico, siempre y cuando el paciente acuda con el médico adecuado.
- Los bebés que nacen con **hipotiroidismo**, en caso de no recibir atención oportuna, pueden tener retraso físico y mental.
- Más del **15%** de las **personas mayores** presentan cierto grado de **hipotiroidismo**. Algunas de sus manifestaciones, como cansancio y problemas de memoria, suelen confundirse con circunstancias propias de la edad.

Fuente www.hormone.org/Spanish/index.cfm

Un tip preventivo

Una manera de identificar la presencia de algún nódulo toroideo es pararse frente a un espejo y observar si, al momento de deglutir un poco de agua, aparece una bolita debajo de la "manzana de Adán", donde hay una especie de H. **Si tiene dudas, consulte de inmediato al especialista.**

El sistema endocrino

Es uno de los principales sistemas del organismo y su función es comunicar, controlar y coordinar su funcionamiento (por ejemplo: mantener y controlar los niveles de energía, la reproducción, el crecimiento y el desarrollo, así como las reacciones del cuerpo ante condiciones del ambiente, el estrés y las lesiones).

Este sistema está formado por órganos, como diversas glándulas (entre ellas la tiroides), que se encargan de producir sustancias denominadas hormonas, las cuales son liberadas hacia el torrente sanguíneo.

Podríamos decir que la tarea de las hormonas es enviar mensajes que regulen las actividades mencionadas en ciertas partes del organismo.

Fuente ***Diccionario de medicina,*** Océano Mosby, España, 1994.

Tampoco hay nada complejo en el tratamiento, el cual consiste en reponer la deficiencia de hormonas (en caso de hipotiroidismo) o en disminuir su cantidad (en caso de hipertiroidismo) por medio de medicamentos que el paciente debe tomar puntual y permanentemente. Lo anterior obliga a verificar con periodicidad los niveles de las hormonas tiroideas para regular la dosis de los medicamentos y mantener así el equilibrio hormonal.

Alteraciones estructurales

El otro tipo de alteraciones de la tiroides son las estructurales u orgánicas, que afectan más a la población adulta, y pueden ir desde bocio hasta la presencia de tumores y cáncer.

Sánchez Arriaga señala que la gente "debe saber que los problemas de la glándula tiroides son muy comunes, y las personas que tienen antecedentes familiares de padecimientos tiroideos deben revisarse periódicamente".

En general, de entre los trastornos de la tiroides el cáncer tiene una incidencia relativamente baja: del 4 al 5% de los nódulos (tumores) que se pueden desarrollar en la glándula son cancerosos.

"En la actualidad, los endocrinólogos debidamente entrenados pueden practicar estudios muy especializados que permiten determinar con certeza y rapidez, en menos de 24 horas, si hay un nódulo o tumor y sus características", explica el doctor Sánchez Arriaga. En este caso puede ser necesaria una cirugía para quitar parte de la glándula e inclusive su totalidad.

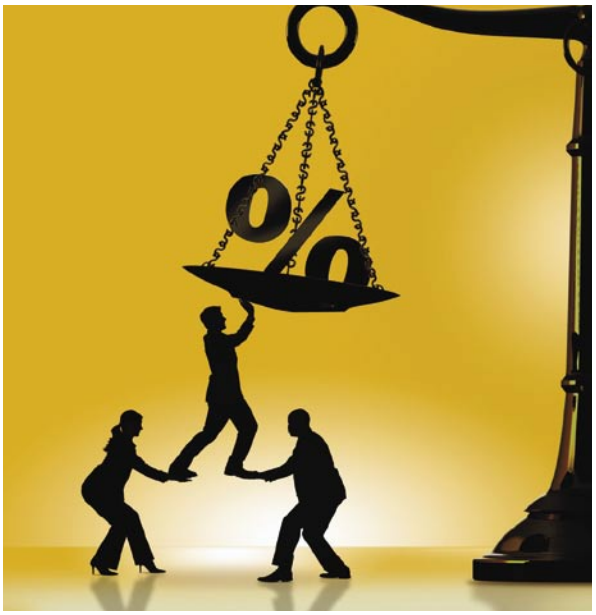
Así pues, si luego de leer este artículo sospecha que puede padecer algún trastorno tiroideo, consulte de inmediato al médico y acuda, de preferencia, con un endocrinólogo.

Ilustraciones Roberto Paz
Fuentes Entrevista con el endocrinólogo Luis Felipe Sánchez Arriaga, de la Clínica de Tiroides y Enfermedades Glandulares • www.hormone.org/spanish/index.cfm

Escuelas particulares

Como buen padre de familia, usted sabe que un alto precio en las colegiaturas no garantiza un excelente nivel educativo. Pero ¿sabía que las escuelas no pueden exigirle uniformes o libros nuevos, ni que los compre con un determinado proveedor? Tome nota de algunas de las situaciones más comunes a las que podría enfrentarse en este periodo de inscripciones o durante el próximo año escolar.

Por Armando Aguilar



2

Caso número dos

Despreocupado como siempre, su hijo recuerda que hace ya muchos días le dieron en la escuela un papel para que se lo entregara a sus padres. Usted extiende como puede ese papel sucio y arrugado para darse cuenta de que es una carta donde le informan que la colegiatura ¡aumentará el próximo mes!

Usted puede: Recordarle a las autoridades del plantel y a los demás padres de familia que la escuela debe avisarles si habrá aumento en cualquiera de los conceptos de cobro, como la colegiatura, cuando menos 60 días antes del periodo de reinscripción. Esto significa que no está permitido aumentar la colegiatura durante el periodo escolar, a menos que la mayoría de los padres de familia esté de acuerdo y sea por causas de fuerza mayor.

1

Caso número uno

Confiado en que elaboró el presupuesto perfecto, resulta que usted llega a pagar la colegiatura de su hijo y la secretaria del plantel le sale con que tendrá que desembolsar un 20% extra por concepto de "actividades extracurriculares".

Usted tiene derecho a: Negarse a pagar ese dinero extra. La escuela tiene la obligación de informar por escrito a los papás y previamente a la inscripción, el costo total de la misma o de la reinscripción, las colegiaturas y el número de éstas y, si es el caso, los derechos por reincorporación. Al pagar estos conceptos, la escuela garantiza que le brindará a su hijo lo necesario para que pueda cumplir con los planes y programas de estudio establecidos.

La escuela también debe informar a los padres de familia, previamente y por escrito, acerca de los conceptos que requieran un pago extra, como cursos complementarios fuera del horario de clases, actividades extracurriculares, etc. También deben entregarles una lista de las actividades opcionales en las cuales se hace un pago adicional para que su hijo pueda participar en ellas.

Caso número tres

Pues sí, las paredes del salón de clases y las butacas necesitan "una manita de gato", así que la escuela pide una cuota obligatoria para repintar todo durante las vacaciones. Pero algunos padres "rebeldes o insensibles"se niegan a cooperar para mejorar el ambiente en que estudian los niños.

Usted es libre de: Apoyar sin temor a los inconformes, si así lo desea. La escuela puede solicitar donativos, ya sea en efectivo o en especie, pero éstos son de carácter estrictamente voluntario y deben convenirlos de forma individual con los consumidores. Nadie puede obligar a los papás a cooperar.

3

4

Caso número cuatro

A usted le acaban de ofrecer el puesto de su vida, pero con el pequeño inconveniente de que tiene que cambiar de residencia a otro estado de la República. Ahora se pregunta: "¿Y la escuela de los niños? ¡Ya pague la inscripción!"

Usted está en su derecho de: Exigir que le devuelvan todo su dinero, en los casos en que aplica. Cuando los padres avisan a la escuela con anticipación (al menos dos meses antes del inicio de clases en los ciclos escolares de un año, y con un mes en ciclos menores), ésta tiene que devolverle la cantidad que pagó por inscripción o reinscripción. En caso de que no pueda avisar con anticipación, la escuela le devolverá el dinero, pero le descontará una cantidad, la cual depende de lo pactado al momento de la inscripción.

5

Caso número cinco

En la lista de útiles escolares piden cuadernos con el logotipo de la escuela. Sin duda se ven muy bonitos y hasta parecen de buena calidad, pero resulta que son más caros que en cualquier papelería.

Usted tiene la opción de: Comprar los útiles escolares en el lugar que más le convenga. Por ningún motivo la escuela puede obligar a los padres de familia a comprar los útiles escolares con un proveedor en particular o en la propia escuela, y lo mismo aplica para uniformes, libros o cualquier otro artículo. Si fuera necesario adquirirlos con ciertos proveedores, los precios no podrán ser más altos que los disponibles al consumidor en el comercio en general. Tampoco pueden exigirle a usted libros, útiles escolares o uniformes nuevos. La única condición será que los libros correspondan a ediciones actualizadas, y que los uniformes y útiles estén en buen estado.

6

Caso número seis

El "peque" de la casa debe salir vestido de árbol en la obra del día de la primavera, pero el disfraz es algo caro (por no decir incosteable). A pesar de todo, la maestra ya amenazó con bajarles la calificación a quienes no participen.

Usted puede: Manifestar, sin temor a represalias, que no le es posible participar. Todos los gastos que se deriven de la celebración de eventos cívicos, sociales o recreativos organizados por la escuela son estrictamente voluntarios y no deben afectar las calificaciones de los alumnos. La celebración de estos eventos dentro de horarios de clases no implica gastos extraordinarios para los papás.

7

Caso número siete

Tal parece que usted escogió una auténtica escuela de modas para sus hijos, pues cada ciclo escolar la directora cambia el diseño o el color del uniforme.

Usted está en libertad de: Negarse a comprar cada año un uniforme nuevo. Para empezar, el uso del uniforme escolar no es obligatorio. Además, los padres de familia pueden acordar con la escuela el uso, diseño y costo del mismo. Los modelos de uniformes deben estar vigentes cuando menos por periodos de cinco años.

¡Denuncie!

Recuerde que no basta conocer sus derechos: debe exigir que se respeten.

Si tiene alguna duda respecto del servicio educativo que presta la escuela particular a la que asisten sus hijos, llame al Teléfono del Consumidor (01-800-468-8722 larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República) para recibir asesoría y denunciar cualquier irregularidad o abuso. Si tiene un problema que involucre al sistema educativo y al personal docente, como maltrato o abuso de autoridad, puede llamar al Sistema de Orientación e Información sobre el Sector Educativo, Telsep, al 01-800-767-6688 (también sin costo), o al 5723-6688 en la Ciudad de México y área metropolitana.

La tarea de los padres

Existen otro tipo de aspectos que debe tener en cuenta, investigar y analizar antes de contratar los servicios de una escuela particular. He aquí algunas recomendaciones que le serán de gran utilidad:

Mida su bolsillo
Una buena recomendación económica es que la colegiatura de la escuela en la que piensa inscribir a su hijo no rebase el 15% del ingreso familiar. Pero si tiene más de un niño en la escuela, tenga cuidado de que los pagos no superen el 25%. Pregunte también sobre la posibilidad de obtener becas.

Salud física y mental
Pregunte si la escuela cuenta con servicio médico y con personal que brinde apoyo psicopedagógico.

Menos trayecto
Prefiera un plantel que esté cerca de su hogar. Considere 30 o 40 minutos como máximo tiempo de traslado entre la casa y el plantel.

Las amistades
Conozca el ambiente en el que se desarrollará el aprendizaje de sus niños. Recuerde que todos los alumnos compartirán bastantes horas del día, actitudes, formas de expresarse...

Seguridad
Verifique que el plantel cuente con la vigilancia necesaria para el cuidado de todos los niños.

Espacio
Asegúrese de que en el salón de clase exista como mínimo un metro cuadrado de espacio por niño, y de que por cada nueve aulas se designe un espacio de recreo.

Fuente *Reforma*
Agosto 4, 2006.

8

Caso número ocho.

Ya no puede continuar pagando la escuela y necesita cambiar a su hijo a una pública. Usted se imagina que el colegio actual no se quedará así como así (debido a las colegiaturas sin cubrir) y terminarán por negarle la entrega de los documentos de su hijo.

Usted ya puede: Dejar de angustiarse. Si usted adeuda cuando menos tres meses de colegiatura, la escuela puede suspender el servicio educativo, sí, pero debe avisarle con 15 días de anticipación. Además, no necesita "rescatar" los documentos de su hijo, pues la escuela tiene la obligación de entregarlos en un plazo no mayor a 15 días naturales a partir del momento en que usted lo solicite y sin cobrarle un centavo. En caso de que sus hijos tengan que presentar exámenes extraordinarios, podrán hacerlo en las mismas condiciones que sus compañeros, previo pago de los derechos correspondientes.

Y si su hijo deja la escuela por razones diferentes a la anterior, sigue teniendo los mismo derechos ya descritos.

9

Caso número nueve

Su hijo llega enojado, casi llorando, porque sus amigos de la escuela se burlaron de él, ya que su nombre aparecía en la lista de alumnos que no habían pagado la colegiatura.

Usted está respaldado para: Quejarse y protestar, porque exhibir mediante listas u otras formas a los estudiantes que se encuentran en esta situación, es una práctica violatoria a la Ley Federal de Protección al Consumidor.

10

Caso número diez

Usted, que está siempre pendiente de la educación de sus hijos, se percata de ciertas irregularidades en la escuela.

Usted tiene facultades para: Denunciar los hechos ante la autoridad correspondiente con la seguridad de que no enfrentará represalias. Para hacer una denuncia, sólo necesita proporcionar el nombre de la escuela, la dirección y la relación de los hechos.

Fuentes Acuerdo que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos que prestan los particulares • Ley Federal de Protección al Consumidor

La Constitución

El 5 de febrero todos los mexicanos celebramos el Día de la Constitución y seguro en tu escuela ya te hablaron de ella, pero, ¿sabes por qué es tan importante?

Por José Armando Aguilar

A ver, ponte a prueba, ¿cuál es el nombre oficial de nuestro país? Si tu respuesta fue México o República Mexicana, más vale que leas con cuidado este artículo, porque nuestro país no se llama sólo México, aunque así nos conocen en casi todo el mundo. El nombre oficial es Estados Unidos Mexicanos. ¿Cómo ves? Y no es que lo digamos nosotros, así lo dice nuestra Constitución, que es la ley suprema de nuestro país, es decir, la más importante que existe en México.

La Constitución fue escrita hace muchos años, en 1917, ¡cuando tus abuelitos tal vez ni habían nacido! La verdad, conocer a fondo la Constitución es algo muy difícil (sólo algunas personas que se dedican a leer leyes, como los abogados, se animan a aprendérsela casi toda), pero no te espantes, pues comprender su importancia no es difícil.

La vida sin reglas

Imagina que tu hermano o alguno de tus primos te molesta todo el tiempo sin que tus papás puedan defenderte, o que el niño más grosero de tu escuela te quita el lápiz sin que ningún maestro le diga nada. ¿Verdad que sería terrible? Por fortuna, en la vida real tu papá puede acercarse a quien te molesta para pedirle que no lo haga, y tu maestro tiene autoridad para reprender al niño que te quitó el lápiz. Esto es posible porque se obedecen las reglas que los padres y los maestros establecieron hace muchísimo tiempo para poder convivir de buena manera.

Así es nuestra Constitución, ella nos dice cuáles son las reglas a seguir, cómo debemos comportarnos (qué podemos hacer y qué no) para que todos los mexicanos podamos vivir en paz en el mismo territorio y cómo debemos solucionar los posibles problemas que surjan entre nosotros.

De igual forma, en la Constitución se establece cómo se conforma nuestro gobierno, que se divide en tres poderes: el Ejecutivo, representado por el presidente (que se encarga de gobernar de acuerdo con lo que dicen las leyes); el Legislativo, formado por las cámaras de diputados y senadores (quienes elaboran nuestras leyes); y el Judicial, formado por jueces, magistrados y ministros (quienes vigilan que la Constitución y demás leyes se cumplan, y resuelven los conflictos que surgen entre las personas).

Artículos que no se compran en la tiendita

Las reglas que debemos obedecer como ciudadanos se conocen como "artículos" en la Constitución, y cada uno de ellos habla de un tema en particular. Para que no te confundas, aquí te explicamos algunos de los más importantes para ti:

Artículo 3

Caminito de la escuela

En esta regla la Constitución dice que todos los mexicanos tenemos derecho a recibir educación. Este articulo obliga al Estado mexicano (al gobierno) a ofrecer educación básica (preescolar, primaria y secundaria) gratuita, para que cuando tú y todos los niños crezcan sean mejores personas y ayuden al desarrollo de nuestro país.

Artículo 1

Todos somos mexicanos

México es un país muy grande, con personas y costumbres muy diferentes. ¿Alguna vez has escuchado hablar a un niño de Nuevo León, a uno de Guerrero o a uno del Distrito Federal? ¿Verdad que algunos hablan muy chistoso? Pues no por eso dejan de ser iguales que tú, mexicanos, con los mismos derechos y obligaciones. Así, la primera regla de nuestra Constitución habla precisamente de eso: que independientemente del color de nuestra piel, la ropa que usemos o de lo que nos guste comer, todos somos mexicanos y debemos respetarnos.

Artículo 5

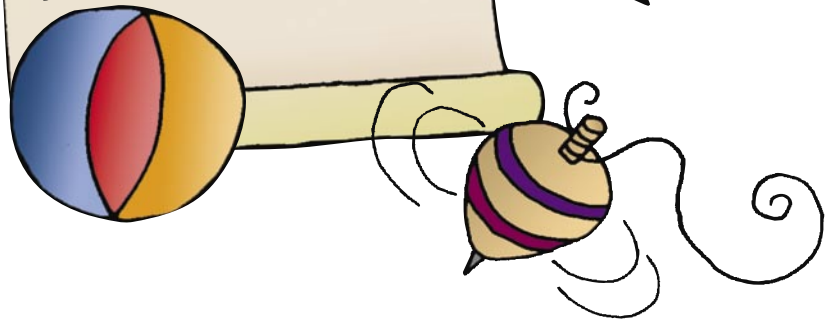
Quiero ser astronauta

Cuando crezcas y puedas trabajar podrás dedicarte a lo que más te guste sin que nadie te lo pueda impedir, a menos que sea algo que afecte a los demás o que esté en contra de alguna de las reglas de la Constitución (por ejemplo, no se vale dedicarse a ladrón de bancos). Gracias a este artículo tú decides tu futura profesión. ¿Qué te gustaría ser cuando seas grande? ¿Piloto de avión, astronauta, maestro...?

Artículo 123

Trabajo seguro

En la Constitución hay una regla que ordena que todas las personas trabajen bajo condiciones justas, que reciban un salario suficiente para los gastos de la familia, y que tengan vacaciones y aguinaldo, entre otros derechos. Sólo las personas mayores, como tus papás, son quienes tienen eso derechos, ya que este artículo prohíbe que los menores de 14 años trabajen. Por lo pronto, tú tienes derecho a jugar y a crecer sano y fuerte.



Por supuesto, la Constitución es mucho más grande que estos artículos que te presentamos, pues tiene muchos otros en los que habla de temas como el derecho que todos tenemos a la justicia (que las personas que hacen cosas malas sean detenidas), a que los médico nos alivien de las enfermedades y a creer en la religión que queramos sin que nadie nos juzgue mal por ello.

¿Cómo ves? ¿Verdad que está interesante? Ahora que alguien te pregunte qué es la Constitución, ya sabrás qué responder, pero sobre todo serás consciente de la importancia de que en los Estados Unidos Mexicanos haya una gran ley que nos ayuda a convivir de la mejor forma.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

Telmex no da línea

El año pasado acudí a la matriz de Telmex en la ciudad de Cancún, Quintana Roo, para contratar una línea telefónica convencional.

Aunque en ese momento liquidé el costo total de la línea, no fue sino hasta 8 meses después que por fin acudió un técnico a mi domicilio a instalarla, pero como lo agarró la hora de salida a medio trabajo, el técnico se fue prometiéndome regresar al día siguiente, cosa que nunca sucedió.

En ese momento inició un verdadero calvario de trámites y colas en ventanilla para hablar con el ejecutivo y el gerente comercial, para que después de tanta espera y promesas, finalmente me dijeran que me comunicara al número 050 para reportar la falla, pues mi línea ya estaba reportada como instalada y lo que yo necesitaba era una reparación. De nada valió que les explicara que el técnico no terminó la instalación adecuadamente y que nunca había tenido servicio.

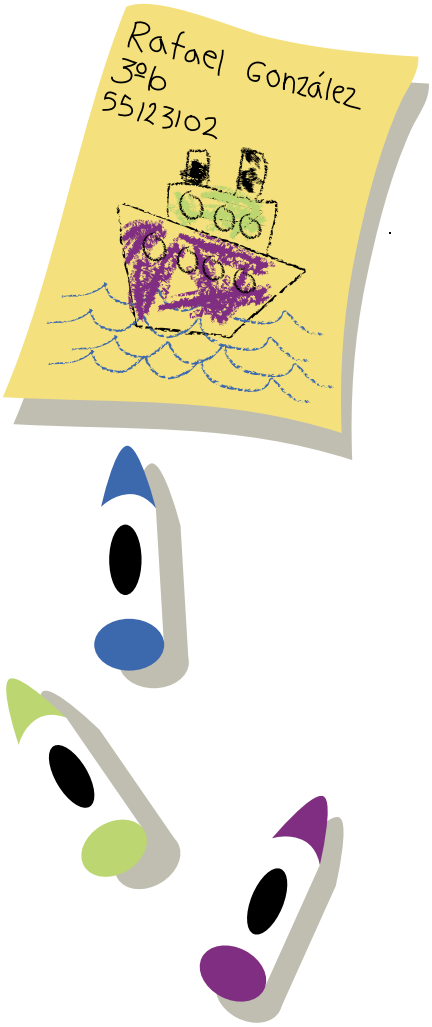
Después de 38 días más de espera, ya cansado acudí a la delegación Profeco Quintana Roo, donde se comunicaron personalmente con el director de zona de Telmex y obtuvieron su compromiso de solucionar el problema en un plazo no mayor a 48 horas.

Además, gracias a la intervención de Profeco logré que me bonificaran 6 meses de servicio de renta básica sin costo, como compensación por la tardanza en la instalación de la línea. Gracias por la atención prestada y por su compromiso.

José Raúl Gómez Caballero

Los proveedores tienen la obligación de cumplir con la calidad, precio, términos, plazos y características bajo las que se contratan sus servicios. En caso de que no lo hagan, podemos exigirles, a nuestra elección, el cumplimiento de lo pactado o la devolución de nuestro dinero; y en caso de que se nieguen, lo mejor es acudir cuanto antes a la delegación Profeco más cercana a nuestro domicilio a presentar una queja.

Nos da mucho gusto que su problema haya encontrado una solución a través de la conciliación inmediata en la delegación Profeco Quintana Roo, y agradecemos su reconocimiento a nuestro trabajo.



A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La Revista del Consumidor *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Engaño enciclopedia en mano

Quisiera advertir a todos los consumidores sobre un grupo fantasma llamada Grupo Alpha Omega Plan Educacional, cuyo gerente es el Lic. Eduardo Aguilera Nieto.

La forma en la que engañan a la gente es a través de visitas a las escuelas primarias, donde les piden a los niños que realicen un dibujo y escriban en él sus teléfonos y datos. Después llaman a las casas diciendo que el niño fue seleccionado para un regalo por su dibujo, y conciertan una cita con los padres. En la visita, ofrecen un libro de regalo si uno adquiere alguna de sus enciclopedias (que además promueven a plazos).

Yo caí en el engaño en marzo de 2006 y pagué 4 mil pesos por una de estas enciclopedias. Cuando me entregaron la colección a finales de agosto, me di cuenta de su mala calidad y le pedí al Sr. Eduardo Aguilera Nieto que me la cambiara. Él acepto, pero me pidió mil pesos más para realizar el cambio y se llevó la enciclopedia.

Después quise comunicarme con él para ver qué había pasado, pero no lo volví a ver, pues todos sus datos, domicilio y teléfonos eran falsos. Así que aunque acudí a la delegación Profeco Oriente a presentar mi queja, no me pudieron ayudar, pues el proveedor es ilocalizable. Ojalá y esta carta sirva para evitar que estas personas sigan defraudando a más gente.

María Paredes

Es muy importante que cuando un vendedor nos visita en nuestro hogar para ofrecernos un producto, antes de dar cualquier anticipo o pago nos cercioremos de que éste cumple con nuestras expectativas. Además, debemos verificar que los datos del proveedor son verdaderos y que cuenta con un domicilio fiscal en el que podamos hacer reclamaciones.

Lamentamos que su problema no haya podido solucionarse, pero publicamos su carta para advertir a los demás consumidores sobre este engaño.

En nuestro próximo número

Quesos que no son queso... ¡otra vez!

De nueva cuenta el Laboratorio de Profeco pone en evidencia el desorden que existe en el mercado de lácteos. En esta ocasión toca el turno a los quesos panela: conozca qué marcas se ostentan como queso sin serlo, cuáles tienen menos proteína de la que declaran y cuáles se dicen light, pero su contenido de grasa es similar al de un queso normal.

Planchas: lo barato no sale caro

Los expertos de nuestro laboratorio se pusieron a planchar docenas y docenas de prendas de vestir para decirle cuáles son las planchas con mejor calidad y que hacen más fácil esta tarea sin quemarle la cartera.

El agua es vida

Con motivo del Día mundial del agua hemos preparado este reporte especial, en donde abordamos el problema mundial del agua y la forma en la que nuestro consumo indiscriminado está comprometiendo la disponibilidad de este vital líquido para futuras generaciones.

Ojos que ven...

Es muy común encontrar publicidad de clínicas de cirugía láser visual en periódicos, revistas y hasta en las paradas de autobuses, pero ¿son confiables?, ¿funcionan de verdad? En este artículo le diremos en qué consiste esta cirugía, para qué casos está indicada y cómo reconocer a un buen oftalmólogo.

Cómo comprar pescado

Ya viene la Cuaresma, y para todos aquellos que gustan de seguir la tradición de vigilia, hemos preparado una guía donde le decimos cómo comprar pescado bueno, bonito y barato, no sólo en esta temporada sino durante todo el año.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

Ojos que no ven... consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los principales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro programa!

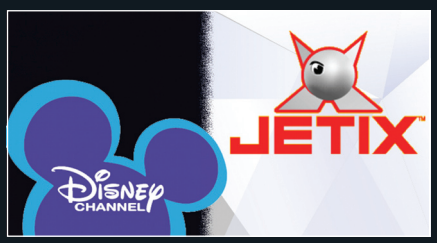
* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales



Cancelación de la transmisión de los canales

Sky y Cablevisión anunciaron la suspensión de la transmisión de los canales de televisión restringida Disney Channel y Jetix. Al respecto, Profeco le informa que tiene derecho

Simulación de compraventa de terrenos

Profeco ha detectado que la empresa Asociación Corporativa Inmobiliaria, S.A. de C.V. ofrece venta de terrenos desde mil metros

Prevenga abusos por parte de las farmacias

En atención a numerosas denuncias de consumidores, Profeco realizó visitas de verificación a diversas farmacias y emplazó y apercibió a los establecimientos

Tenga cuidado antes de contratar con SKY

La publicidad emitida por SKY (Corporación Novavisión, S. de R.L.) tiene elementos que inducen o pueden inducir a error al consumidor, ya que utiliza frases absolutas o totalitarias.

Busque la información completa en la página 12

0 10722 58187 9 00360

Exhibir hasta el 28 de febrero de 2007

Empanadas de espinacas al horno

Ingredientes (6 raciones)

Preparación

1 Caliente juntos el aceite y la mantequilla. Acitrone ahí la cebolla y enseguida añada el ajo.

2 Incorpore las espinacas y sofríalas durante algunos minutos. Espolvoree la harina y revuelva hasta que se cueza. Añada un poco de agua hasta que la mezcla adquiera una consistencia suave. Deje enfriar.

3 Cuando las espinacas estén frías, incorpore el huevo y revuelva. Añada el requesón y salpimiente al gusto.

4 Sobre una mesa limpia y enharinada extienda la pasta de hojaldre con un rodillo, forme un cuadrado de aproximadamente medio centímetro de grosor.

5 Engrase un molde mediano y forre el interior con la pasta extendida. Deje los sobrantes fuera del molde sin cortar. Esparza el puré de papa en el fondo del molde y empareje. Después, vierta el relleno de espinacas con requesón.

6 Cubra el molde con la pasta sobrante y cierre bien las uniones de masa.

7 Barnice con un poquito de aceite de oliva y espolvoree un poco de pimentón.

8 Hornee a fuego bajo durante aproximadamente 50 minutos o hasta que la pasta esté cocida y dorada.

9 Sirva acompañado de la ensalada de su preferencia.

Aporte nutrimental (por ración)

Kilocalorías	547
Proteínas	17 g
Grasas	27 g
Colesterol	113 mg
Fibra dietética	6 g

Fuente: Receta original de Eva Barco. Adaptación a Platillo Sabio Profeco por la nutrióloga Ma. Rosa Galván Campoverde

El verde es vida

Aun cuando las **espinacas** son muy comunes en nuestra mesa, esta planta es originaria de **Persia**, de donde los árabes la llevaron a **España**. En chino, espinaca significa "**hierba de Persia**". Las espinacas son ricas en **betacarotenos** (forma en que se encuentra la vitamina A en los vegetales), vitamina C, ácido fólico, hierro y fibra dietética. La **vitamina A** incrementa la **agudeza visual** en condiciones de baja luminosidad, está relacionada con una menor incidencia de **ceguera** entre los ancianos y su deficiencia provoca ceguera nocturna. Además, se le atribuyen factores **anticancerígenos**.

Conserve sus nutrimentos

Es conveniente cocer las espinacas al vapor o en **muy poca agua** y como máximo **cinco minutos** para evitar que pierdan sus nutrimentos. Las espinacas crudas estimulan fuertemente las **secreciones gástricas**, por lo cual deben evitarlas aquellas personas que sufren de **gastritis**. A quienes padecen cálculos renales o biliares se les recomienda comerlas con **moderación**, pues su alto contenido de oxalatos (sustancias que hacen insolubles los minerales en el organismo) puede **agravar** la formación de **cálculos**.

Cómo mantener frescas las espinacas

Las hojas de espinaca se mantienen frescas sólo durante tres días. Si no piensa consumirlas el día que las adquirió, envuélvalas en una toalla o servilleta de papel y guárdelas en la parte más baja del refrigerador.

Pasta de hojaldre

Se prepara con **harina**, **grasa** y **agua**. Una de sus características es que después de hornearla se le forman **capas** muy delgaditas de consistencia crujiente. Con este tipo de pasta **se elaboran panes** como cuernitos, orejas, pasteles mil hojas, además de panecillos para rellenar como volovanes y empanadas.

Tips de los expertos

- Manipule la pasta de hojaldre lo **menos posible** (de preferencia sólo con la yema de los dedos) para obtener un **buen esponjado**.
- Refrigérela alrededor de **20 minutos antes de usarla** para evitar que la mantequilla (o margarina) que contiene **se funda** mientras se encuentra en el horno.
- Si va a utilizar un relleno que contenga **mucha humedad**, cuando extienda la pasta **barnícela con huevo** o solamente clara batida; o bien, **espolvoree** una capa de pan molido y enseguida vierta el relleno, así evitará que la pasta se reblandezca.
- Para que la pasta hojaldrada **se dore**, antes de introducirla al horno es necesario **barnizarla** con leche, margarina, aceite o huevo batido.
- Esta pasta requiere una **cantidad elevada** de grasa para su elaboración, de modo que procure rellenarla con alimentos **no grasos**, como verduras o quesos frescos, en lugar de embutidos o quesos grasosos.
- Sin hornear, este tipo de pasta **se conserva en el congelador** hasta por **tres o cuatro meses**. En el refrigerador **no es conveniente** guardarla más de **tres días**.

Abrillantador de vinilos

Ingredientes

Foto: José Rodríguez

Utensilios

Datos interesantes

- Aunque todos los ingredientes son transparentes, el abrillantador es blanco debido a que el aceite se distribuye en forma de pequeñísimas gotitas en todo el volumen de agua, lo que hace que la luz se disperse. Esta es la misma razón por la cual la leche y la mayonesa son blancas.
- Una de las principales propiedades que tienen los lípidos o grasas es dar brillo.
- El agua y el aceite se separan naturalmente porque son muy diferentes. Para mantenerlos unidos, como en el caso de este producto, es necesario adicionar un ingrediente que tenga la capacidad emulsificante, esto es, que se parezca tanto al aceite como al agua. Este ingrediente es el lauril sulfato de sodio.

Recomendaciones

- Puede sustituir el lauril sulfato de sodio por cualquier detergente para trastes.
- En lugar del aceite mineral puede usar aceite de cocina, sólo que éste tiene el inconveniente de oxidarse más rápido y ponerse rancio.

- Como no contiene sustancias tóxicas, también puede utilizar este producto sobre las hojas de las plantas. Así, además de limpiarlas por efecto del detergente, el aceite y la glicerina les darán brillo.
- El vinilo es un material de consistencia parecida al cuero, y se utiliza en la fabricación de muebles y tejidos.

Procedimiento

1

Vierta en un tazón el agua. Agregue la glicerina y el lauril sulfato de sodio. Agite suavemente para disolverlos.

2

Adicione el aceite mineral, sin dejar de mover, hasta obtener una emulsión.

3

Con ayuda del embudo vierta en la botella de plástico.

Fuente: maestra en Ciencias Miguel Ángel Meza Valtierra

Foto: José Rodríguez

Rendimiento: 250 ml

Tiempo de preparación: cinco minutos

Caducidad: seis meses

Ahorro: Aproximadamente 55% con respecto al producto comercial.

Conservación

Almacene el abrillantador de vinilos en un lugar fresco, seco y oscuro, fuera del alcance de los niños.